

---

## Frecciarossa e salute delle donne

**Autore:** Elisabetta Cannone

**Fonte:** Città Nuova

**Fino al 31 ottobre su due treni della tratta Roma-Milano c'è un salottino riservato a chi vuole fare un controllo per prevenire il tumore al seno e per saperne di più su questa patologia**

Camminano in gruppo, assieme, si riconoscono e si danno forza con la loro “divisa”: una maglietta bianca con il logo e il nome della onlus [IncontraDonna](#) di cui fanno parte. Sorridono e parlano, alcune tradiscono la loro condizione: un foulard colorato copre la loro testa lì dove prima c'erano i capelli. Sono giovani, trent'anni e con tutta una vita davanti, ma oggi si ritrovano a combattere la loro battaglia più dura e difficile: un tumore.

L'appuntamento per stare ancora vicine è alla stazione Termini per la seconda edizione di “Frecciarossa”, l'iniziativa di Trenitalia che mette a disposizione due treni Frecciarossa Roma-Milano per un servizio di consulenze e visite mediche gratuite, in occasione del mese di ottobre dedicato alla prevenzione delle malattie oncologiche femminili. Perché sapere se c'è qualcosa che non va nel proprio corpo fa ancora la differenza. Come nel caso di Gloria. «La prevenzione dà la possibilità alle donne di prendere in anticipo quello che per esempio ho avuto io: un tumore al seno – racconta –. Quindi è della massima importanza. Io ho fatto prevenzione con una mammografia alla quale però non ho fatto seguire l'ecografia al seno e quando me ne sono accorta era ormai a uno stato avanzato. Questo nostro gruppo è importante perché spiega tutto l'iter che si deve seguire con la mammografia e l'ecografia. Ci sono vari medici che ci assistono».

Gloria dà una spiegazione del perché molte donne, ancora oggi, non si controllano in tempo. Il motivo è ancora uno: la paura. Quella di essere malate e di avere un tumore, il male. «È la paura che ci frena, la paura di scoprire che magari c'è qualcosa che non va e non ci si rende conto che invece, con la prevenzione, quello che potrebbe diventare una cosa importante è quasi una banalità se preso in tempo, non c'è bisogno di chemio o di operazioni distruttive. A me purtroppo hanno tolto tutto un seno, con un controllo fatto in anticipo se ne toglie solo una piccola parte. È quindi sicuramente qualcosa di meno invasivo».

E torna la parola paura anche nelle parole di un'altra donna che racconta la sua esperienza: «In generale c'è molta paura del tumore ed è la paura il nemico maggiore – spiega Maria (nome di fantasia, ndr) –. Io sono stata operata e ormai sono arrivata al settimo anno e, a differenza dei matrimoni, si spera in un divorzio definitivo con la malattia».

Controllarsi e imparare ad ascoltare il proprio corpo rimane fondamentale, ma serve anche l'aiuto

---

delle istituzioni, perché i tempi lunghi nelle liste di attesa non vanifichino tutto. «Io sono arrivata a Roma da Bari – continua Maria –. Il mio primo ginecologo mi diceva "non c'è miglior medico di voi stesse". Mi ha insegnato a tastarmi. Grazie a questo mi sono accorta che qualcosa nel mio corpo era cambiato. Il mese dopo sono stata operata».

«Io mi sono rivolta a privati per la mammografia e per i controlli ginecologici – aggiunge Gloria –, anche per via di un'assicurazione che ho e poi perché così sono seguita dagli stessi medici, cosa che non accade in ambulatorio. Però per esempio la mia circoscrizione ogni due anni mi invita a fare la mammografia. Per cui c'è anche la possibilità di farlo in modo gratuito».

Maria oggi ha dato un nuovo senso alla propria vita: «Dopo il mio ciclo di terapie, sono stata io a propormi a una delle fondatrici di IncontraDonna, per dare senso a quello che mi è successo. Se riesco a evitare che una donna faccia il mio stesso percorso, che è stato faticoso fisicamente e mentalmente, sono soddisfatta. Io per fortuna ho avuto una famiglia accanto che mi ha sorretto, ma altre donne affrontano le stesse situazioni senza una famiglia, un marito, i figli e senza forze. Io ho ripreso la mia vita in mano».

Purtroppo il numero di donne che scopre ogni anno di avere un tumore al seno non è bassissimo. «In Italia ci sono circa 45 mila nuovi casi ogni anno di tumore e un 5-10 per cento di questi tumori sono di tipo ereditario, dovuti a mutazione genetica – spiega la professoressa **Adriana Bonifacino**, responsabile dell'Unità di diagnosi e terapia in senologia dell'ospedale Sant'Andrea di Roma e presidente dell'associazione IncontraDonna –. L'aspetto positivo è che il 95 per cento delle donne può guarire da un eventuale tumore se fa prevenzione e il male viene colto in una fase precoce. Una buona prevenzione consiste nello screening proposto a livello nazionale dal ministero della Salute: le donne tra i 45 e i 74 anni, in alcune regioni, e in altre tra i 50 e i 69 anni, vengono chiamate ogni due anni a una mammografia gratuita. Ci sono poi donne che dai 40 anni fanno visite spontanee su suggerimento del medico curante o del ginecologo e si sottopongono a mammografia. Oggi – continua la professoressa Bonifacino – è importante il vaccino per il papilloma virus e poi imparare a mangiare in maniera diversa, soprattutto per i più piccoli, dove sono in aumento diabete, obesità e tumori».

Il viaggio per imparare a prendersi cura di sé stessi, al femminile, può cominciare anche in questi ultimi giorni di ottobre su un treno. Fino al 31 ottobre su due Frecciarossa Trenitalia tra Roma e Milano (il 9614 delle ore 9 in partenza da Termini e il 9639 delle ore 15 da Milano Centrale) ci sarà la possibilità di incontrare medici specialisti che offriranno consulenza gratuita alle clienti e, su richiesta, anche una visita senologica. Le visite si svolgeranno nel 1° Salottino business dei suddetti treni.

Una per cui quel viaggio ha rappresentato un nuovo corso nella propria vita è Mara. Giovane donna in carriera, grazie a un colloquio ha scoperto il suo problema con l'alimentazione. Oggi, otto chili in più e ancora magrissima, spiega cosa ha significato per lei quel giorno: «Nel mio caso si tratta più

---

che altro di risoluzione, anziché di prevenzione. Quell'incontro è stata l'occasione per curarmi e guarire. Da quando ho iniziato a curarmi la mia vita è cambiata: ho riacquistato la forma fisica, la felicità, la mia femminilità a tutto tondo. Perché essere donna vuol dire anche avere curve e sostanza. Poi ho capito che volevo e potevo aiutare gli altri, con passione, ed essere un esempio: perché essere felici è bello ed essere donna è fantastico».

Bellezza e femminilità sono un binomio difficile da affrontare quando il corpo è messo a dura prova dalle cure oncologiche. «Noi le affrontiamo contemporaneamente nella malattia e dando un supporto grazie alla nostra associazione successivamente – racconta la presidente di IncontraDonna –. Quest'anno riprenderemo con il laboratorio teatrale, abbiamo anche corsi di yoga e pilates con l'università del Foro italico. E poi un supporto fatto anche attraverso il trucco in chemioterapia. Siamo stati i primi in Italia col progetto “Beauty and health” con Diego Dalla Palma a fare corsi di trucco in chemioterapia. Chi vive un problema di salute è vero che deve superarlo con interventi e farmaci, ma è importante dare un supporto perché le donne non smettano mai di essere tali».