



# Cambiamenti normali delle mammelle

Informazioni per le donne che hanno un cambiamento normale della/e mammella/e

Le mammelle cambiano molto durante la vita di una donna. I cambiamenti sono per la maggior parte dovuti ai seguenti fattori:

- **Gravidanza**
- **Allattamento**
- **Cambiamenti ormonali del ciclo mestruale**
- **Aumento o perdita di peso**
- **Invecchiamento**

A qualche punto della loro vita, molte donne hanno un cambiamento alle mammelle che è diverso dai normali cambiamenti ormonali. Questi cambiamenti per la maggior parte non sono nè cancerosi nè pericolosi, ma per sicurezza è importante che vengano controllati dal medico.

Recentemente hai consultato un medico per avere un'opinione professionale sul cambiamento delle mammelle. Le informazioni raccolte dal medico indicano che non hai nessuna malattia ed anche se il cambiamento potrebbe sembrarti insolito, non è un segno di cancro o di altre malattie.

Come fa il medico a sapere che

## non si tratta di cancro

Per escludere che il cambiamento delle mammelle non sia un cancro o un'altra malattia. Il medico avrà preso in considerazione i seguenti fattori:

- **La tua età e l'anamnesi della tua famiglia**
- **Le fasi del cambiamento delle mammelle**
- **L'esito di un esame clinico, ultrasuono, mammogramma, o altri test necessari**
- **Se hai ancora il ciclo mestruale e se ti sottoponi alla Terapia di Sostituzione Ormonale (Hormone Replacement Therapy (HRT))**

## Perchè le mammelle cambiano?

La struttura delle mammelle è costituita da dotti lattiferi, tessuti adiposi, linfonodi, vene e fasci nervosi. Le mammelle non sono costituite da tessuti muscolari ma in parte da tessuti fibrosi. I noduli, ossia i tessuti che hanno una consistenza simile a una fune o una corda spessa, o le masse dense generalmente sono naturali e normali.

I cambiamenti normali delle mammelle di solito si sviluppano lentamente, ma possono diventare ben visibili all'improvviso.

Durante il ciclo mestruale e la Terapia di Sostituzione Ormonale (Hormone Replacement Therapy (HRT)) le mammelle sono molto sensibili agli ormoni. Gli ormoni cosiddetti "estrogeni" aumentano prima del ciclo mestruale e provocano gonfiore alle ghiandole e ai dotti lattiferi. Questo può bloccare il liquido nelle mammelle e può causare gonfiore e noduli.

Le donne giovani generalmente hanno mammelle dense in quanto i dotti lattiferi sono necessari per l'allattamento. A volte questa densità si manifesta come un nodulo o come una massa di tessuto.

A mano a mano che le donne invecchiano, i dotti lattiferi si restringono e vengono sostituiti da tessuti adiposi. Quando raggiungono la menopausa quasi tutte le donne hanno le mammelle completamente molli per cui i noduli normali sono molto più evidenti.

A volte le donne trovano che le mammelle abbiano una consistenza diversa quando perdono o aumentano di peso.

A volte le mammelle cambiano senza una ragione ovvia. È possibile che il tuo medico non possa spiegarti il motivo per cui le mammelle sono cambiate. Se questo ti causa un senso di frustrazione, è importante che parli apertamente con il tuo medico e con altre persone che possono darti sostegno.

# E ora cosa succede?

## Stato emotivo

Il cambiamento delle mammelle non vuol dire che sei più a rischio di sviluppare il cancro della mammella. Dovresti seguire le raccomandazioni per lo screening del cancro della mammella per le donne della tua età e storia medica familiare.

Tutte le donne dovrebbero stare all'erta per poter individuare cambiamenti alle mammelle che non sono normali. Se noti altri cambiamenti che sono diversi da quelli ormonali, dovresti rivolgerti al tuo medico di fiducia e sottoposti ad una visita di controllo.

Per molte donne un cambiamento insolito delle mammelle può essere causa di apprensione e di timore e può dar luogo a una ridda di emozioni e di preoccupazioni. È comprensibile aver paura del cancro. È anche molto comune trovare i test stressanti e invasivi.

Il più delle volte, le donne provano un senso di sollievo quando vengono a sapere che il cambiamento non è canceroso o pericoloso. Nonostante ciò continuano a preoccuparsi che svilupperanno il cancro. Alcune donne trovano che il cambiamento delle mammelle incide sulla loro immagine, sulla sessualità o sui rapporti personali.

Se il cambiamento delle mammelle ha un impatto negativo sulla tua vita può essere utile se condividi le tue emozioni con un familiare o con un'amica fidata. Potresti anche chiedere informazioni o consiglio al tuo medico di fiducia o a un'infermiera per la Salute della Donna presso il Centro Sanitario Comunitario locale. Puoi anche parlare con un senologo o con un'infermiera specializzata dell'ambulatorio "Breast Clinic" se credi che questo possa servire a rassicurarti e a tranquillizzarti.

*Questo foglio informativo è stato scritto per le donne che si sono sottoposte ad un esame clinico da parte di un senologo. Non è inteso a sostituire il consulto di un medico qualificato.*

### **TU E IL TUO MEDICO DI FIDUCIA**

**Se recentemente hai consultato un senologo all'ambulatorio "Breast Clinic", è una buona idea che dopo la visita ti rivolga al tuo medico di fiducia per assicurarti di aver capito bene le informazioni, gli esami o la diagnosi.**

**Questa è anche una buona occasione per esprimere che cosa pensi e provi riguardo al cambiamento della mammella o alla diagnosi.**

**Il tuo medico di fiducia può anche aiutarti se vuoi chiedere una seconda opinione sul cambiamento della mammella.**

**Se non hai un medico di fiducia chiedi consigli ai tuoi amici, familiari o al centro sanitario comunitario locale.**

**È bene avere un medico di fiducia che conosci e di cui ti fidi.**