

# Race for the Cure

ROMA, CIRCO MASSIMO

tre giorni di salute, sport e benessere  
per la lotta ai tumori del seno

16-17-18  
maggio  
2014



*La Race for the Cure è l'evento simbolo della Susan G. Komen Italia, organizzazione senza scopo di lucro, basata sul volontariato, che opera dal 2000 nella lotta ai tumori del seno.*

La Race for the Cure è una **manifestazione di tre giorni ricca di iniziative** dedicate alla salute, allo sport e al benessere, che culmina la domenica con la tradizionale **corsa di 5 km e passeggiata di 2 km.**

La manifestazione si propone di:

- **sensibilizzare** sull'importanza della prevenzione e di uno stile di vita sano
- **esprimere solidarietà** alle "Donne in Rosa", donne che si sono confrontate con il tumore del seno e che testimoniano che da questa malattia si può guarire
- **raccogliere fondi** per la lotta ai tumori del seno

Ad oggi, la Komen Italia ha realizzato programmi propri e sostenuto anche **181 progetti** di altre associazioni, di cui **15 con la Race del 2013** per:

- trattamento del linfedema
- servizi di trasporto delle donne in cura presso i centri clinici di riferimento
- psicoterapia e fisioterapia
- campagne di informazione e sensibilizzazione
- servizi di interpretariato nella Lingua dei Segni

**Per questa 15ª edizione, battiamo insieme ogni record:**

**più iscritti    più donazioni**  
**più progetti supportati**

Susan G. Komen Italia

via Venanzio Fortunato, 55 - 00136 Roma  
tel. 06.3540551/2 - roma.race@komen.it

    komenitalia  
www.raceroma.it



**C.F. 06073831007**  
**donaci il tuo 5x1000**

**Effettuando con regolarità dei semplici esami di prevenzione secondaria è possibile accorgersi di un tumore del seno negli stadi più precoci ed avere oltre il 90% di possibilità di guarigione, con cure semplici e poco invasive.**

**Segui perciò questi semplici consigli:**

### **Scopri se sei a rischio**

- Informati con i tuoi familiari su eventuali vicende cliniche della tua famiglia
- Informati dal tuo medico sui fattori di rischio per il tumore del seno

### **La diagnosi precoce è la tua prima difesa**

- Fai una mammografia ogni anno dai 40 anni in poi, se il fattore rischio è medio
- Fai una visita clinica del seno almeno una volta ogni tre anni, dai 20 ai 40 anni, ed ogni anno dopo i 40
- Se sei a rischio più elevato chiedi al tuo medico quali test di screening sono più adatti a te

### **Adotta uno stile di vita sano**

- Mantieni il tuo peso forma
- Includi l'esercizio fisico alla routine quotidiana
- Limita il consumo di alcool
- Limita l'assunzione di ormoni dopo la menopausa
- Allatta al seno se possibile

### **Prendi confidenza con il tuo seno**

Durante la vita, il seno va incontro ad una serie di cambiamenti, spesso di natura benigna. Consulta comunque subito il medico se noti uno qualsiasi dei seguenti sintomi al seno:

- Nodulo duro o che tende a indurirsi
- Gonfiore, sensazione di calore, rossore o colorazione scura della pelle
- Cambio di forma o dimensioni del seno
- Lievi depressioni o retrazioni sulla pelle del seno
- Lesioni, aree pruriginose o desquamate, irritazioni o retrazioni del capezzolo
- Secrezioni mai notate prima dal capezzolo
- Dolore localizzato e persistente