

# modi per ridurre il tuo rischio di cancro

(<http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/>)

Il *Codice europeo contro il cancro* è un'iniziativa della Commissione europea e dell'Agenzia Internazionale per la Ricerca contro il Cancro che intende informare i cittadini in merito a ciò che possono fare per se stessi e le loro famiglie per ridurre il rischio di cancro. Si tratta di dodici semplici raccomandazioni che la maggior parte delle persone può seguire facilmente; più raccomandazioni vengono seguite, minore è il rischio di cancro. Si stima che in Europa quasi la metà dei decessi per cancro potrebbe essere evitata se venissero messi in atto questi suggerimenti. La maggior parte di questi comportamenti, inoltre, concorre a ridurre l'insorgenza o l'aggravamento di molte malattie cronicodegenerative (malattie cardiovascolari, diabete, artrosi ecc).



### 1. Non fumare. Non usare tabacco in alcuna forma

Il fumo di tabacco è il principale fattore di rischio per il cancro dei polmoni, dell'esofago, della laringe, della bocca, della gola, dei reni, della vescica, del pancreas, dello stomaco e della cervice uterina. Il 70% dei decessi per cancro dei polmoni (prima causa di morte evitabile in provincia di Trento) è attribuibile al fumo di tabacco.

In Trentino sono fumatori:

- ▲ il 25% della popolazione adulta (18-69 anni), circa 90.000 persone
- ▲ il 6% degli anziani (65 anni e oltre), circa 6.200 persone



### 2. Rendi la tua casa libera dal fumo

Il fumo di tabacco è dannoso per la salute non solo dei fumatori, ma anche delle persone esposte passivamente al fumo, per le quali è causa di cancro ai polmoni.

In Trentino le persone che:

- ▲ fumano e/o permettono di fumare nella propria casa sono il 13%
- ▲ fumano e/o permettono di fumare anche in presenza di bambini sono il 6%



### 3. Tieni il tuo peso sotto controllo

L'obesità è un fattore di rischio per l'insorgenza del cancro dell'esofago, del colon-retto, della mammella, dell'endometrio e dei reni.

In Trentino i problemi di peso riguardano:

- ▲ il 23% dei bambini (17% sovrappeso; 6% obeso), circa 7.500 bambini
- ▲ il 37% della popolazione adulta (29% sovrappeso, 8% obeso), circa 120.000 persone
- ▲ il 46% degli anziani (31% sovrappeso; 11% obeso), circa 47.000 persone



### 4. Sii attivo nella vita quotidiana. Limita il tempo che stai seduto

L'attività fisica praticata regolarmente porta numerosi benefici alla salute, aumenta il benessere psicologico e svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cronicodegenerative, tra cui i tumori.

In Trentino sono sedentari:

- ▲ il 10% dei bambini, circa 3.300 bambini
- ▲ il 17% della popolazione adulta, circa 60.000 persone
- ▲ il 12% degli anziani, circa 10.000 persone



### 5. Mantieni una sana alimentazione:

- ▲ mangia molti cereali integrali, legumi, frutta e verdura
- ▲ limita i cibi ipercalorici (ricchi di zuccheri o grassi) e evita le bevande zuccherate
- ▲ evita gli insaccati, limita la carne rossa e i cibi con molto sale

All'alimentazione sono legati molti tipi di tumori. I regimi alimentari altamente calorici, ricchi di grassi e di proteine animali aumentano il rischio di cancro del colon-retto (il 70% si può prevenire con una corretta alimentazione), della mammella, della prostata, dell'endometrio, dell'apparato genitale maschile. Elevati consumi di frutta e verdura hanno un ruolo protettivo per il cancro del colon-retto, della faringe, della laringe, dei polmoni, dell'esofago, dello stomaco e della cervice uterina.

In Trentino mangia le 5 porzioni quotidiane raccomandate di frutta e/o verdura:

- ▲ il 15% della popolazione adulta
- ▲ il 19% degli anziani

Tra i bambini trentini:

- ▲ il 72% mangia almeno 2 porzioni di frutta e/o verdura al giorno
- ▲ il 24% consuma bevande zuccherate almeno una volta al giorno



## 6. Se bevi alcolici, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio non consumare alcol

L'assunzione di alcol è un fattore di rischio per molti tumori, tra cui: il cancro della cavità orale, della faringe, della laringe, dell'esofago, del fegato, del colon-retto e della mammella. Il rischio di insorgenza del cancro aumenta con la quantità di alcol consumata. Inoltre, il rischio associato al consumo di alcol aumenta sensibilmente per i fumatori.

In Trentino consuma alcol a maggior rischio:

- ▲ il 28% della popolazione adulta, circa 100.000 persone (di questi il 38% è anche un fumatore)
- ▲ il 23% degli anziani, circa 24.000 persone



## 7. Evita le scottature solari. Proteggi in particolare i bambini. Usa protezioni e evita le lampade e i lettini abbronzanti

I raggi ultravioletti (UV) e in particolare i raggi solari sono la causa dei principali tipi di cancro della pelle (carcinoma basocellulare, epitelioma maligno spino cellulare, melanoma).



## 8. Segui le istruzioni di sicurezza sul posto di lavoro per limitare l'esposizione ad agenti cancerogeni

Sono oltre 40 le sostanze definite come cancerogeni professionali, ossia agenti, miscele e modalità di esposizione presenti in ambiente di lavoro che sono fattore di rischio per l'insorgenza di: cancro del polmone, della vescica, della laringe, della pelle, leucemia, cancro nasofaringeo e mesotelioma.



## 9. Valuta il livello di radiazioni naturali di radon a cui sei esposto a casa ed eventualmente adoperati per ridurne il livello

Il radon è un gas radioattivo, quindi, se inalato, può essere cancerogeno. Rappresenta la seconda causa di cancro del polmone, dopo il fumo di sigaretta con il quale ha un effetto moltiplicativo.

In provincia di Trento, sebbene la distribuzione sia disomogenea sul territorio, esiste un rischio radon. Arieggiare l'ambiente riduce sensibilmente il livello del radon nelle abitazioni.



## 10. Per le donne:

- ▲ L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro della mammella. Se puoi, allatta il tuo bambino
- ▲ Le terapie ormonali sostitutive aumentano il rischio di alcuni tumori per cui, ove possibile, limitane l'uso

Più a lungo una donna allatta più è protetta dall'insorgenza del cancro della mammella, il rischio infatti si riduce del 4% ogni 12 mesi di allattamento.



## 11. Fai vaccinare i tuoi figli per:

- ▲ Epatite B (neonati)
- ▲ Papillomavirus (HPV) (ragazze)

Le epatiti B e C possono causare il cancro del fegato; il papillomavirus provoca il cancro della cervice uterina.

In provincia di Trento:

- ▲ la percentuale di bambini vaccinati entro i due anni di vita per epatite B oscilla tra il 92 e il 95%
- ▲ la percentuale di dodicenni vaccinate per papilloma virus è di circa il 60%



## 12. Partecipa agli screening organizzati per:

- ▲ Cancro del colon-retto (uomini e donne)
- ▲ Cancro della mammella (donne)
- ▲ Cancro della cervice uterina (donne)

Lo screening organizzato ha l'obiettivo di ridurre mortalità e incidenza della patologia oggetto di intervento; si può così moderare l'impatto della malattia sulla popolazione che si sottopone regolarmente a controlli per la diagnosi precoce di neoplasia e lesioni precancerose.

I programmi di screening del cancro del colon-retto e della mammella prevedono la ripetizione dell'esame ogni due anni, quello del cancro della cervice uterina ogni tre.

In provincia di Trento l'adesione allo screening è:

- ▲ colon-retto: 59% della popolazione in età 50-69 anni
- ▲ mammella: 82% delle donne in età 50-69 anni
- ▲ cervice uterina: 33% delle donne in età 25-64 anni

