

# CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

## 12 modi per ridurre il vostro rischio di cancro

- 1 Non FUMARE. Non usare tabacco in qualunque modalità.
- 2 Assicurati che casa tua sia “libera” da fumo. Supporta le politiche aziendali di lotta al fumo.
- 3 Attivati per avere un peso corporeo adeguato.
- 4 Esegui attività fisica ogni giorno. Limita il tempo in cui stai seduto.
- 5 Segui una dieta sana, cercando di:
  - mangiare molti cereali integrali, legumi, verdura e frutta.
  - limitare gli alimenti ipercalorici (cibi ricchi di zuccheri o grassi) ed evitare le bevande zuccherate.
  - evitare carni lavorate. Limitare la carne rossa e gli alimenti ad alto contenuto di sale.
- 6 Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane la quantità. Ai fini della prevenzione del cancro, è meglio non bere alcolici.
- 7 Evitare esposizione prolungata al sole, soprattutto nei bambini. Utilizzare adeguate protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
- 8 Sul posto di lavoro, proteggersi dalle sostanze cancerogene seguendo le istruzioni di salute e sicurezza impartite e utilizzando i dispositivi di protezione individuali richiesti.
- 9 Individua se sei esposto a radiazioni da eccessivi livelli di radon naturale presente nelle abitazioni. Agisci per ridurre gli elevati livelli di radon.
- 10 Per le donne:
  - l'allattamento al seno riduce il rischio di cancro della madre. Se è possibile, allattare il suo bambino.
  - la terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tumori.
  - limitare l'uso della terapia ormonale sostitutiva.
- 11 Assicurati che i tuoi figli partecipino a programmi di vaccinazione per:
  - epatite B (per i neonati)
  - papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
- 12 Prendere parte a programmi di screening del cancro organizzati per:
  - il cancro intestinale (uomini e donne)
  - il cancro al seno (donne)
  - il cancro cervicale (donne).

Il Codice europeo contro il cancro si concentra sulle azioni che i singoli cittadini possono adottare per aiutarsi a prevenire il cancro. La prevenzione efficace del cancro richiede che queste singole azioni siano sostenute da politiche e azioni governative.

Cerca altre informazioni sulla prevenzione contro il cancro su : <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

