

CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO 2014

12 modi per ridurre il vostro rischio contro il cancro.

- 1** Non fumate. Non usate alcun tipo di tabacco.
- 2** Non consentite che si fumi in casa vostra.
 - sostenete le misure contro il fumo nel vostro ambiente di lavoro.
- 3** Impegnatevi a mantenere un peso corporeo sano.
- 4** Fate quotidianamente esercizio fisico.
 - limitate il tempo che trascorrete seduti.
- 5** Mantenete una dieta sana:
 - consumate abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure e frutta.
 - limitate i cibi molto calorici (ricchi di zucchero e grassi).
 - evitate le bevande zuccherate.
 - evitate le carni conservate; limitate le carni rosse.
 - limitate i cibi ricchi di sale.
- 6** Se consumate bevande alcoliche, di qualunque tipo, limitatene la quantità.
 - per la prevenzione del cancro è meglio non bere alcol.
- 7** Evitate esposizioni prolungate al sole, specialmente da bambini.
 - Usate protezioni solari. Non esponetevi a lampade abbronzanti.
- 8** Nei luoghi di lavoro proteggetevi da sostanze cancerogene rispettando le regole di sicurezza.
- 9** Controllate se nella vostra abitazione c'è un'alta concentrazione di radon e nel caso procedete a opportune modifiche strutturali.
- 10** Per le donne:
 - allattare al seno riduce il rischio di cancro. Se puoi, allatta il tuo bambino.
 - la terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di tumore. Limitare l'uso della terapia ormonale sostitutiva (TOS).
- 11** Fate partecipare i vostri bambini ai programmi di vaccinazione per:
 - l'epatite B, per i neonati.
 - il papilloma virus (HPV), per le ragazze).
- 12** Partecipate ai programmi organizzati di diagnosi precoce per:
 - tumori dell'intestino.
 - tumori della mammella.
 - tumori della cervice uterina.

per saperne di più sul codice europeo contro il cancro visita il sito <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



FONDAZIONE IRCCS
ISTITUTO NAZIONALE
DEI TUMORI

