

La forza dell'informazione in ambito oncologico

Le stime dell'OMS indicano che tra il 30% e il 50% dei tumori sono potenzialmente prevenibili, in quanto correlati a fattori di rischio modificabili, su cui ciascuno di noi può fare la differenza.

UNA CHECK LIST PREZIOSA



Smetti di fumare

Il 25-30% delle neoplasie è legato al tabacco. Smettere è fondamentale per la prevenzione.



Mantieni un peso sano e fai esercizio

La vita sedentaria aumenta il rischio di malattie del 20-40%. Anche 30 minuti di attività al giorno fanno la differenza.



Segui una dieta equilibrata

Frutta, verdura e cereali integrali sono fondamentali. Riduci cibi processati, carne, sale, zuccheri e grassi saturi.



Limita l'alcol

L'eccesso di alcol è collegato a oltre 6.000 casi di carcinoma mammario in Italia ogni anno.



Vivi una vita sessuale sicura

Le infezioni sessualmente trasmissibili causano il 15-20% dei tumori, come quelli da epatite B o HPV: chiedi consiglio al tuo medico.



Se puoi, allatta al seno

L'allattamento al seno può ridurre il rischio di cancro per la donna.



Consulta il medico sulla terapia ormonale sostitutiva

L'HRT può aumentare il rischio di alcuni tipi di cancro. Parla con il tuo medico.



Proteggiti dai raggi solari

Usa creme solari ad alta protezione ed evita le ore più calde del giorno.



Limita l'esposizione alle radiazioni

Verifica che le radiazioni diagnostiche e terapeutiche siano sicure. Usa misure di sicurezza se lavori con radiazioni ionizzanti.



Fai check-up periodici

La prevenzione è importante a ogni età e i controlli regolari favoriscono le diagnosi precoci.

REFERENZE

Cancer (who.int)

Un piano di lotta contro il cancro per l'Europa - Commissione europea

Tumori, scegli la prevenzione | Fondazione Aiom

European Code Against Cancer - International Agency for Research on Cancer (IARC). European

Commission: 12 ways to reduce your cancer risk.

Codice europeo contro il cancro | LILT (legatumori.mi.it)

I PILASTRI DELLA STRATEGIA EUROPEA PER CONTRASTARE IL CANCRO

- prevenzione con stili di vita più sani
- parità di accesso alla diagnosi precoce e ai trattamenti
- miglioramento della qualità della vita dei pazienti oncologici

