

IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

12

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 cronico-degenerative (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 tumori dei polmoni è attribuibile al fumo di tabacco.

In provincia di Modena sono fumatori:

- ▲ il 29% della popolazione adulta (18-69 anni), circa 138.000 persone
- ▲ il 9% degli anziani (65 anni e oltre), circa 13.500 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 provincia di Modena le persone che:

- ▲ fumano e/o permettono di fumare nella propria casa sono il 24%
- ▲ fumano e/o permettono di fumare anche in presenza di bambini sono il 16%



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 provincia di Modena i problemi di peso riguardano:

- ▲ il 33% dei bambini (24% sovrappeso; 8% obeso), poco più di 4.400 bambini
- ▲ il 46% della popolazione adulta (33% sovrappeso, 13% obeso), quasi 214.000 persone
- ▲ il 59% degli anziani (42% sovrappeso; 17% obeso), circa 89.000 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 cronico degenerative, tra cui i tumori.

In Provincia di Modena sono sedentari o non attivi:

- ▲ il 9% dei bambini, circa 1.200 bambini
- ▲ il 23% della popolazione adulta, circa 110.000 persone
- ▲ il 30% degli ultra 64enni, circa 38.000 persone (40simo percentile PASE)



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 provincia di Modena mangia le 5 porzioni quotidiane raccomandate di frutta e/o verdura:

- ▲ il 9% della popolazione adulta
- ▲ il 17% degli anziani

Tra i bambini modenesi:

- ▲ il 37% mangia almeno 2 porzioni di frutta al giorno
- ▲ quasi il 26% mangia almeno 2 porzioni di verdura al giorno
- ▲ il 45% 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 provincia di Modena consuma alcol a maggior rischio:

- ▲ il 23% della popolazione adulta, circa 108.000 persone (di questi il 44% è anche un fumatore)
- ▲ il 22% degli anziani, circa 33.000 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 Modena, come in Emilia-Romagna, il rischio legato al radon è generalmente basso.

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.

In provincia di Modena sono allattati al seno in modo esclusivo:

- ▲ il 47% dei neonati di 3 mesi
- ▲ il 31% dei neonati di 5 mesi (ultimi dati disponibili anno 2011)



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 Modena:

- ▲ il 94,7% dei bambini entro i due anni di vita sono stati vaccinati per epatite B (al 31/12/2014)
- ▲ l'80,8% delle dodicenni sono state vaccinate con ciclo completo per papilloma virus e l'82,8% con almeno una dose (nate 2001 al 31/12/2014)



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 Modena la copertura degli esami preventivi per la diagnosi precoce dei tumori, secondo la periodicità prevista dai rispettivi screening, è:

- ▲ colon-retto: 58% della popolazione in età 50-69 anni
- ▲ mammella: 86% delle donne in età 50-69 anni
- ▲ cervice uterina: 93% delle donne in età 25-64 anni