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

European Commission