

L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro - IARC, l'ente dell'Organizzazione mondiale della sanità specializzato in oncologia, ha presentato la quarta edizione del Codice europeo contro il cancro con la partecipazione della Commissione europea. Il nuovo codice prevede 12 suggerimenti basati sulle migliori evidenze scientifiche disponibili che puntano all'**adozione di stili di vita sani e a sostenere nella quotidianità la prevenzione anticancro.**

## Le dodici azioni quotidiane anticancro



- 1** Non fumare. Non fare uso di tabacco.
- 2** Non fumare in casa. Appoggia le politiche contro il fumo sul luogo di lavoro.
- 3** Fai in modo di mantenere il peso corporeo salutare.
- 4** Sii fisicamente attivo tutti i giorni. Limita il tempo che trascorri seduto.
- 5** Segui una dieta sana:
  - mangia principalmente cereali integrali, legumi, verdura e frutta;
  - limita i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri e grassi) ed evita le bevande zuccherate;
  - evita la carne conservata; limita la carne rossa e i cibi ad alto contenuto di sale.
- 6** Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per la prevenzione del cancro non è consigliabile bere alcolici.
- 7** Evita lunghe esposizioni al sole, con particolare attenzione ai bambini. Usa le protezioni solari. Non utilizzare lampade solari.
- 8** Sul luogo di lavoro, proteggiti dall'esposizione ad agenti cancerogeni seguendo le istruzioni in merito alla sicurezza.
- 9** Controlla se in casa sei esposto ad alti livelli di radiazioni radon. Attivati per ridurre i livelli di esposizione al radon.
- 10** Per le donne:
  - l'allattamento riduce il rischio di cancro nella donna. Se puoi, allatta il tuo bambino;
  - la terapia ormonale sostitutiva (HRT) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso dell'HRT.
- 11** Assicurati che il tuo bambino sia vaccinato per:
  - Epatite B (per i neonati);
  - Papillomavirus - HPV.
- 12** Aderisci ai programmi di screening per:
  - cancro all'intestino (uomini e donne);
  - cancro al seno (donne);
  - cancro alla cervice (donne).

- 1** Do not smoke. Do not use any form of tobacco.
- 2** Make your home smoke free. Support smoke-free policies in your workplace.
- 3** Take action to be a healthy body weight.
- 4** Be physically active in everyday life. Limit the time you spend sitting.
- 5** Have a healthy diet:
  - Eat plenty of whole grains, pulses, vegetables and fruits;
  - Limit high-calorie foods (foods high in sugar or fat) and avoid sugary drinks;
  - Avoid processed meat; limit red meat and foods high in salt.
- 6** If you drink alcohol of any type, limit your intake. Not drinking alcohol is better for cancer prevention.
- 7** Avoid too much sun, especially for children. Use sun protection. Do not use sunbeds.
- 8** In the workplace, protect yourself against cancer-causing substances by following health and safety instructions.
- 9** Find out if you are exposed to radiation from naturally high radon levels in your home. Take action to reduce high radon levels.
- 10** For women:
  - Breastfeeding reduces the mother's cancer risk. If you can, breastfeed your baby;
  - Hormone replacement therapy (HRT) increases the risk of certain cancers. Limit use of HRT.
- 11** Ensure your children take part in vaccination programmes for:
  - Hepatitis B (for newborns);
  - Human papillomavirus (HPV).
- 12** Take part in organized cancer screening programmes for:
  - Bowel cancer (men and women);
  - Breast cancer (women);
  - Cervical cancer (women).