

Codice europeo contro il cancro

12 regole per ridurre il rischio di cancro che tutti possono seguire: è la nuova edizione del Codice europeo contro il cancro, un'iniziativa di prevenzione della Commissione Europea.



Il **Codice europeo contro il cancro** è un'iniziativa della **Commissione Europea** nata per informare i cittadini delle azioni che possono essere intraprese da ognuno nella propria vita quotidiana per diminuire il proprio rischio di sviluppare un tumore e quello dei propri familiari.

La prima edizione è stata pubblicata nel 1987 e le raccomandazioni sono riviste periodicamente alla luce delle scoperte scientifiche più recenti da un gruppo di medici, scienziati e altri esperti provenienti da tutta l'Unione Europea selezionati dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro ([IARC](#)).

Si stima che **il 30% dei tumori in Europa potrebbe essere evitato** se tutti seguissero queste dodici regole.

Per saperne di più

Il [sito del Codice europeo contro il cancro](#) è ricco di informazioni e consigli (per ora sono in lingua inglese).

1. Non fumare. Non fare uso di tabacco.

Il **tabacco** è la principale causa evitabile di malattia e morte nel mondo ed è anche la principale causa dello sviluppo di cancro.

2. Non fumare in casa. Appoggia le politiche contro il fumo sul luogo di lavoro.

Studi condotti su non fumatori hanno evidenziato come il **fumo passivo** raddoppi il rischio di sviluppare un tumore del polmone anche per chi non ha mai preso in mano una sigaretta.

3. Fai in modo di mantenere il peso salutare.

Rimanere normopeso seguendo una dieta sana e un regime di attività fisica regolare, orientandosi con il [proprio indice di massa corporea](#), può aiutare a prevenire non solo alcuni tipi di tumore, ma anche problemi cardiaci e il diabete.

4. Sii fisicamente attivo tutti i giorni. Limita il tempo che trascorri seduto.

Essere fisicamente attivi diminuisce il rischio di ammalarsi di tumore al colon-retto, alla mammella e all'endometrio indipendentemente dal proprio peso corporeo, ma i benefici sulla linea contribuiscono alla protezione di altri organi dal tumore (reni, pancreas, esofago e vescica).

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.

Il **consumo di alcol** è correlato allo sviluppo dei tumori della bocca, della gola, del colon-retto e del seno. Più bevande alcoliche si consumano, più il rischio si innalza.

7. Evita lunghe esposizioni al sole, con particolare attenzione ai bambini. Usa le protezioni solari. Non utilizzare lampade solari.

I **raggi ultravioletti (UV)** causano danni alla pelle che possono portare, nel tempo, allo sviluppo di tumori. I tumori della pelle sono i più diffusi tra le popolazioni con la pelle chiara e la loro incidenza è aumentata negli ultimi decenni anche per la moda dell'abbronzatura e l'utilizzo di lettini 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. [Allattare i bambini fino al sesto mese di età](#) li protegge da malattie tipiche dell'età infantile e da patologie croniche da adulti. Inoltre diminuisce il rischio per la madre di sviluppare un tumore alla mammella.
- 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)** ([per le ragazze](#))

Circa un quinto dei casi di tumore nel mondo sono provocati da agenti infettivi, inclusi virus e batteri.

12. Aderisci ai programmi di screening per

- [cancro all'intestino](#) (uomini e donne)
- [cancro al seno](#) (donne)
- [cancro alla cervice](#) (donne)
- I [programmi di screening](#) permettono di individuare alcuni tipi di tumore ancora prima che compaiano i sintomi, quando sono più curabili.