

Il Codice Europeo contro il Cancro

Terza versione - 2003

Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

- 1.** Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non-fumatori.
- 2.** Evita l'obesità.
- 3.** Fai ogni giorno attività fisica.
- 4.** Mangia ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
- 5.** Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei uomo, ad uno se sei donna.
- 6.** Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È di importanza fondamentale proteggere bambini ed adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione.
- 7.** Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.

Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili

- 8.** Rivolgiti ad un medico se noti la presenza di: una tumefazione; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di alcuni sintomi quali tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire; cambiamenti inspiegabili come perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie.

Esistono programmi di salute pubblica che possono prevenire lo sviluppo di neoplasie od aumentare la probabilità che una neoplasia possa essere curata

- 9.** Le donne dai 25 anni in su dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma della cervice uterina con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 10.** Le donne sopra i 50 anni dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma mammario con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 11.** Individui con più di 50 anni dovrebbero essere coinvolti in screening per il cancro coloretale. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 12.** Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.