

12

IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

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 cronicodegenerative (malattie cardiovascolari, diabete, artrosi ecc).

LE RACCOMANDAZIONI E I DATI DELLA REGIONE MARCHE



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 cancro dei polmoni è attribuibile al fumo di tabacco.

Nelle Marche i fumatori sono il 26,5% della popolazione adulta, circa 276.000 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.

Nelle Marche, tra la popolazione adulta, le persone che:

- ▶ **fumano e/o permettono di fumare nella propria casa sono il 24%, circa 250.000 persone**
- ▶ **fumano e/o permettono di fumare anche in presenza di minori di 14 anni sono il 15%, circa 156.000 persone**



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.

Nelle Marche i problemi di peso riguardano:

- ▶ **il 41,9% della popolazione adulta (31,4% sovrappeso, 9,5% obeso), circa 475.000 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 cronicodegenerative, tra cui i tumori.

Nelle Marche sono sedentari:

- ▶ **il 26,4% della popolazione adulta, circa 275.000 persone**



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.

Nelle Marche mangia le 5 porzioni quotidiane raccomandate di frutta e/o verdura:

- ▶ **il 10,4% della popolazione adulta, circa 104.000 persone**



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.

Nelle Marche il 18,3% della popolazione adulta, pari a circa 191.000 persone, ha un consumo di alcol definito 'a maggior rischio' (fuori pasto, o binge, o consumo abituale elevato)



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 (carcinomabasocellulare, epiteloma maligno spino cellulare, melanoma).

► **Nelle Marche, nell'anno 2013, il tasso di prevalenza del melanoma maligno (calcolato su 100.000 abitanti) è 862,65 per i maschi e 729,51 per le femmine. Nell'anno 1980 (primo dato disponibile) era 151,56 per i maschi e 154,33 per le femmine (1)**



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.

► **Nelle Marche, tra i lavoratori le cui mansioni richiedono l'uso di dispositivi di protezione individuale, il 68% li usa sempre quando necessario, il 15% quasi sempre e l'8% a volte. Il 9% ha dichiarato di non usarli mai: il 4% perché non gli sono stati forniti e l'altro 5% per altri motivi (2)**



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. Arieggiare l'ambiente riduce sensibilmente il livello del radon nelle abitazioni.

► **Le Marche presentano valori di radon fra i più bassi rilevati nelle varie regioni italiane (3)**



10. Per le donne:

► **L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro alla 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.

► **Nelle Marche, alla dimissione dalle Maternità, l'82% delle donne allatta esclusivamente al seno, il 2,5% prevalentemente al seno, il 12% allatta in regime misto e il 3% non allatta al seno (4)**



11. Fai vaccinare i tuoi figli per:

► **Epatite B (neonati)**

► **Papillomavirus - HPV (ragazze)**

Le epatite B e C possono causare il cancro del fegato; il papillomavirus provoca il cancro della cervice uterina.

► **Nelle Marche, nell'anno 2013, la copertura vaccinale per Epatite B al 24° mese di età (ciclo completo di 3 dosi) è pari al 96,7% (5)**

► **Nelle Marche, la percentuale di ragazze vaccinate con almeno 1 dose contro l'HPV è: 79,4 (nate nel 1997), 77,6 (nate nel 1998), 74,6 (nate nel 1999), 72,4 (nate nel 2000) (6)**



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.

Nelle Marche l'adesione allo screening è (7):

► **colon-retto: 32,41% della popolazione in età 50-69 anni**

► **mammella: 78,77% delle donne in età 50-69 anni**

► **cervice uterina: 80,55% delle donne in età 25-64 anni**

Traduzione originale italiana a cura di: Provincia Autonoma di Trento-Assessorato alla Salute e Solidarietà sociale, Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, Osservatorio per la salute-Provincia Autonoma di Trento

Elaborazione per la regione Marche: Osservatorio Epidemiologico Regionale - Servizio Epidemiologia Ambientale ARPA Marche
Aprile 2015

I dati riferiti alla regione Marche sono estratti da: Sistema di sorveglianza PASSI "Report Guadagnare salute nella regione Marche. Anni 2009-2012", scaricabile da http://www.epicentro.iss.it/passi/pdf2014/Report%20GS_2009-2012%20Marche.pdf

Sitografia altre fonti:

(1) <http://www.istat.it/it/archivio/14562>

(2) http://www.epicentro.iss.it/passi/pdf2015/PASSI_sicurezza%20lavoro%20dati%202010_2011.pdf

(3) <http://www.arpa.marche.it/images/PUBBLICAZIONI/rapporto%20ARPAM%202013%20radioattività%20ambientale.pdf>

(4) http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2256_allegato.pdf

(5) http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_811_listaFile_itemName_17_file.pdf

(6) http://www.epicentro.iss.it/problemi/hpv/pdf/Aggiornamento_HP_V_31122013.pdf

(7) <http://www.epicentro.iss.it/passi/default.asp>