



**RETE PER LA
PREVENZIONE**



Aiutaci anche tu a prevenire il cancro
Leggi e metti in pratica il Codice Europeo Contro il Cancro

A cura di: Dr.ssa Incoronata Romaniello- Direttore SC Oncologia PO Borgomanero- ASL NO

Il Codice europeo contro il cancro (IV edizione) consiste in **12 regole** raccolte, su iniziativa della Commissione europea, per informare i cittadini sulle azioni che ciascuno può intraprendere nella propria vita quotidiana per diminuire il rischio di sviluppare un tumore.

Queste norme possono influenzare sia la vita di chi le mette in atto sia quella di chi gli sta vicino: si stima che il 30% dei tumori in Europa potrebbe essere evitato se tutti seguissero i comportamenti suggeriti dal Codice.

La prima edizione del Codice europeo contro il cancro è stata pubblicata nel 1987. Da allora le raccomandazioni sono state riviste e aggiornate e implementate periodicamente alla luce delle scoperte scientifiche più recenti; la revisione è curata da un gruppo di medici, scienziati e altri esperti dell'Unione Europea, selezionati dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC).

Cosa ci dice il Codice europeo contro il cancro?

1. Non fumare



Il tabacco è la principale causa di decessi e malattie prevenibili nel mondo (bronco-pneumopatie cronico ostruttive, infarto del miocardio, ictus cerebri, infezioni, insufficienza renale, ischemia intestinale), nonché la prima causa di tumore maligno.

In Europa si stima che circa l'80 % dei casi di cancro al polmone sia dovuto al consumo di tabacco, che può essere responsabile anche di tumore alla cavità orale, alla laringe, al pancreas, allo stomaco e molti altri distretti del corpo.

Il fumo di tabacco è cancerogeno anche per chi lo inala in maniera passiva.

Per tale motivo nel 1934 in Italia viene vietato il fumo ai minori. Nel 1962 viene vietata la propaganda pubblicitaria del tabacco e

dei suoi derivati. Nel 2003 con la Legge Sirchia, attuativa dal 2005, viene posto il divieto di fumare nei luoghi pubblici.

Il rischio di sviluppare un cancro è 20-25 volte superiore nei fumatori rispetto ai non fumatori; la buona notizia è che smettere di fumare diminuisce il rischio a qualsiasi età (ma prima si smette e meglio è).

Smettere di fumare non è semplice però in quanto la nicotina crea una dipendenza non solo psicologica ma anche fisica che non sempre la volontà del singolo riesce a spezzare. Per tale motivo sono stati costituiti i Centri di Trattamento del Tabagismo (C.T.T.) dove potete trovare personale qualificato per supportare questo importante cambiamento. I C.T.T offrono gratuitamente valutazione clinico-funzionale e psicologica, psicoterapia individuale o di gruppo, farmacoterapia (costi a carico del cittadino), follow-up (monitoraggio) fino a un anno.

2. Libera la tua casa dal fumo e sostieni le politiche che promuovono un ambiente senza fumo sul posto di lavoro



È noto che anche l'inalazione passiva del fumo altrui può provocare malattie polmonari, cancro ai polmoni e problemi alle coronarie, oltre ad avere un impatto su malattie come l'asma, soprattutto quanto viene fatta in ambienti chiusi.

Chi fuma in casa espone quindi i propri familiari a questo rischio di fumo passivo e non solo. Infatti, esiste anche un fumo di terza mano: la nicotina sprigionata dal fumo interagisce con l'ossido nitroso determinando la produzione di nitrosammine che si depositano su tende, tappeti, mobili, suppellettili e indumenti. Queste sostanze cancerose persistono fino a 4-6 ore sulle superfici. Ad essere maggiormente esposti al fumo di terza mano

sono i bambini che sedendosi a terra, gattonando, toccando oggetti o indumenti e poi mettendosi le mani in bocca entrano in contatto con questi residui.

Resta quindi importante il consiglio di non fumare in casa oppure di aprire le finestre per permettere a queste sostanze di diluirsi ed uscire dell'ambiente domestico. Se si fuma sul balcone è utile comunque aspettare qualche minuto prima di entrare in casa.

Questo fenomeno è molto importante se si considera che il 52% dei bambini nel secondo anno di vita è abitualmente esposto al fumo passivo.

Riguardo l'esposizione al fumo nelle famiglie italiane, invece, gli ultimi dati ISTAT disponibili riportano che il 49% dei neonati e dei bambini fino a 5 anni è figlio di almeno un genitore fumatore e che il 12% ha entrambi i genitori fumatori. Infine, dobbiamo considerare che un altro aspetto molto importante del fumo in ambiente domestico è quello di condizionare le scelte dei propri figli. Infatti, uno studio recente ha evidenziato come i figli di forti fumatori abbiano un rischio maggiore di sviluppare la dipendenza al fumo in età adulta.

Una forma di fumo passivo è anche quella che coinvolge il feto: i bambini nati da donne che fumano in gravidanza in media pesano meno rispetto a quelli partoriti da non fumatrici e hanno un maggior rischio di presentare gravi malattie respiratorie e di altro genere (per esempio problemi all'orecchio).

E' importante inoltre, visto quanto segnalato, rendersi promotori di un ambiente senza fumo anche sul posto di lavoro. E' una questione non solo di rispetto ma di tutela alla salute.

3. Mantieni un peso sano



Sovrappeso e obesità aumentano il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro, in particolare quelli all'intestino (colon e retto), al rene, all'esofago, al pancreas e alla cistifellea.

A questi si aggiungono, per le donne, il cancro a seno, endometrio e ovaio.

La ragione è che l'eccesso di grasso corporeo causa infiammazione cronica, altera il metabolismo (favorendo la comparsa anche di diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia) e influenza alcuni fattori di crescita e ormoni. Queste condizioni favoriscono la crescita di cellule tumorali. È quindi importante mantenere un peso nella norma; per sapere se il proprio peso è normale si può controllare l'indice di massa corporea.

Questa correlazione è estremamente importante se si considera che l'incidenza del sovrappeso e dell'obesità dal 1980 al 2014 è raddoppiato nel mondo e nel 2014 si registravano 1,9 miliardi di persone in sovrappeso e 600 milioni di persone obese. Il dato diventa più rilevante se si considera che anche tra i bambini è in netto aumento la percentuale di sovrappeso e obesità.

4. Svolgi attività fisica ogni giorno e limita il tempo che trascorri seduto



Come le abitudini alimentari, anche l'attività fisica regolare permette di mantenere un peso “salutare” e, di conseguenza, evitare un eccesso di grasso corporeo che può contribuire all'insorgenza di alcuni tipi di cancro.

Inoltre con l'attività fisica restano maggiormente in equilibrio il livello di zuccheri nel sangue, l'insulina e gli ormoni correlati, le infiammazioni e le funzioni immunitarie, tutti elementi che influenzano il rischio di cancro. È stato stimato che il rischio di sviluppare un cancro è inferiore di circa il 4% per le persone che svolgono un'attività fisica moderata di almeno 30 minuti al giorno rispetto a chi ne svolge poca (meno di 15 minuti al giorno).

Oltre a contribuire alla prevenzione di alcuni tipi di tumori maligni, l'attività fisica regolare riduce anche l'insorgenza di

malattie coronariche, ictus, ipertensione, diabete di tipo 2 e ipercolesterolemia.

E ricorda che quello che conta, nell'attività fisica non è l'intensità ma bensì la costanza.

5. Segui una dieta sana



Sebbene non esista una vera e propria "dieta anti-cancro", per prevenire i tumori è importante mangiare in modo vario ed equilibrato per evitare l'aumento di peso, consumare regolarmente verdura, frutta, legumi e alimenti ricchi di fibra, evitando invece quelli ricchi di zuccheri e di grassi di origine animale.

Inoltre limitare il consumo di carni rosse e prodotti lavorati a base di carne, nonché di sale e cibi salati, permette di ridurre, rispettivamente, il rischio di cancro all'intestino e allo stomaco.

Alcuni consigli:

- Il cambiamento di alimentazione deve essere graduale
- Non esistono cibi benefici in assoluto o malefici in assoluto, quello che conta è la quantità e la frequenza con cui si assumo i cibi
- L'alimentazione deve essere il più varia possibile e il più vicino possibile a quella dei nostri nonni (Dieta Mediterranea)

6. Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per prevenire il cancro è meglio evitarli del tutto



L'alcol è la causa di diversi tipi di cancro (bocca, esofago, gola, fegato, intestino crasso e seno).

Le cause possono essere diverse: l'alcol viene metabolizzato nel nostro corpo in sostanze cancerogene, danneggia le cellule epatiche e può aumentare i livelli di alcuni ormoni come gli estrogeni, che a loro volta possono aumentare il rischio di cancro al seno. È quindi importante limitare, o meglio ancora evitare del tutto, il consumo di bevande alcoliche.

7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini, e utilizza le protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti



I raggi ultravioletti (UV) A e B delle radiazioni solari e dei lettini abbronzanti causano danni alla pelle che nel lungo periodo possono portare allo sviluppo di diversi tipi di cancro, tra cui il melanoma è il più aggressivo.

È quindi importante evitare di esporsi alla luce solare diretta quando è molto forte, come nelle ore centrali della giornata, e proteggersi con creme solari (da riapplicare ogni due ore in caso di esposizioni prolungate).

8. Osserva le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul luogo di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti



Alcune occupazioni espongono i lavoratori a un maggior rischio di sviluppare determinati tipi di cancro. Le esposizioni a cancerogeni possono riguardare una sola sostanza o una miscela di sostanze, siano esse correlate all'attività svolta oppure alle abitudini come il fumo.

La miglior prevenzione è evitare l'uso o la produzione di sostanze cancerogene; in tutti i Paesi dell'Unione Europea è in vigore una legislazione che impone obblighi ai datori di lavoro e ai lavoratori per ridurre l'esposizione alle sostanze cancerogene nei luoghi di lavoro.

Il datore deve adoperarsi per mettere in opera le disposizioni in termini di sicurezza ma il lavoratore deve imparare ad utilizzare i dispositivi di protezione individuali e seguire le regole previste per la sicurezza.

9. Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa e fai in modo di ridurre i livelli



Il radon è un gas naturale radioattivo invisibile ai nostri sensi (incolore, inodore).

Appartiene al gruppo dei gas nobili ed è quindi estremamente volatile non reagendo con altri elementi. Deriva dalla catena di decadimento dell'uranio 238 e ha un tempo di dimezzamento di circa quattro giorni. È presente in modo ubiquitario su tutta la terra. Il radon, per le sue caratteristiche chimico-fisiche, fuoriesce facilmente dal sottosuolo e si disperde rapidamente nell'atmosfera. Tende, però, ad accumularsi negli ambienti chiusi dove può raggiungere concentrazioni dannose per la salute umana. Il radon può anche provenire in misura minore dai materiali da costruzione e dall'acqua potabile. La pericolosità del radon è dovuta principalmente ai suoi prodotti di decadimento a vita breve che, non più gassosi e con emivita molto breve, aderiscono al pulviscolo e, se inalati, decadono facilmente

all'interno dei polmoni emettendo radiazioni ionizzanti. Sono esse a produrre un danno alle cellule broncopolmonari. Il radon è considerato, infatti, dopo il fumo di sigaretta, la seconda causa di tumore al polmone. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, attraverso l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, ha classificato il radon nel Gruppo 1, sostanze per le quali vi è un'evidenza sufficiente di cancerogenicità per l'uomo. L'esposizione al radon aumenta il rischio di cancro polmonare ed il rischio aggiuntivo è proporzionale alla concentrazione di radon nell'aria che respiriamo e alla durata dell'esposizione. È quindi auspicabile effettuare le misure negli edifici dove la popolazione staziona per lunghi periodi come abitazioni, luoghi di lavoro e scuole. Recentemente è stata emanata la Direttiva Europea 2013/59/EURATOM che indica agli Stati Membri l'adozione di un valore di riferimento non superiore a 300 Bq/m³ per abitazioni e luoghi di lavoro.

La misura puntuale in un edificio è il modo più sicuro per valutare l'esposizione residenziale di un individuo al radon anche se ad oggi sono in continuo aggiornamento le medie radon comune per comune che offrono un'indicazione di massima sulla probabilità di incorrere in elevate concentrazioni. Sebbene il radon possa essere presente in qualunque edificio, in particolare, nei locali interrati o prossimi al suolo, in alcune zone il problema del radon può, infatti, essere più diffuso, complice la particolare geolitologia del territorio, ma anche la tipologia abitativa, le abitudini di vita ed altri fattori climatici. Per questo motivo si effettuano campagne di misura per ottenere la mappatura radon del territorio. La conoscenza della distribuzione del radon è inoltre importante per gli aspetti legati alla pianificazione urbanistica del territorio regionale e per tutto ciò che attiene alla progettazione e costruzione di nuovi edifici o alla ristrutturazione di edifici esistenti e per la classificazione degli edifici in termini di salubrità. Una prevenzione mirata a limitare l'ingresso del radon nelle abitazioni e a garantire un determinato ricambio d'aria

rappresenta, infatti, un valido strumento per ridurre l'esposizione media della popolazione a questo pericoloso inquinante.

Il valore medio delle concentrazioni di radon in Piemonte è risultato essere di 71 Bq/m³, un valore vicinissimo a quello stimato già nella Campagna Nazionale del 1990-1991 e in linea con la media nazionale. Il lavoro della mappatura ha però messo in evidenza la diversa distribuzione territoriale del rischio radon: in alcuni Comuni, situati per lo più nelle aree montane, i livelli medi sono, in taluni casi, anche molto maggiori del valore medio regionale. Con tale lavoro è stata inoltre messa in evidenza la stretta correlazione dei livelli di radon con le caratteristiche geolitologiche.

10. Per le donne: l'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino. Limita l'uso della terapia ormonale sostitutiva.



Sebbene il meccanismo non sia ben chiaro, gli effetti benefici dell'allattamento al seno possono essere spiegati da modificazioni della struttura del seno e dalla minore esposizione a ormoni nel corso della vita della madre; a ciò si aggiunge il fatto che l'allattamento al seno aiuta a mantenere un peso nella norma a lungo termine.

La terapia ormonale sostitutiva (TOS) a base di ormoni femminili è un trattamento utilizzato soprattutto per alleviare i sintomi della menopausa. L'assunzione di questi ormoni aumenta il rischio di sviluppare cancro al seno, all'ovaio e all'endometrio, a seconda del tipo di TOS. È quindi importante effettuare la terapia solo nei casi strettamente necessari indicati dal medico, possibilmente per breve tempo e alle dosi minime necessarie per controllare i sintomi della menopausa. Inoltre, quanto la terapia è in corso si deve eseguire con maggiore attenzione e regolarità controlli al seno.

11. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione, in particolare contro l'epatite B e, per le femmine, contro il papillomavirus umano



Quasi un quinto dei casi di tumore a livello mondiale è causato da agenti infettivi come virus e batteri.

Tra questi vi è il cancro al fegato provocato dal virus dell'epatite B, oltre che dall'epatite C, per la quale non esiste un vaccino ma farmaci efficaci.

Anche il papillomavirus umano (HPV 16-18 soprattutto) è associato a un maggior rischio di sviluppare cancro, in particolare tumori della cervice uterina ma anche tumori dell'ano, del cavo orale, dell'orofaringe, delle tonsille e del pene.

Il virus viene trasmesso per via sessuale. Il primo picco d'incidenza della infezione da papillomavirus si ha verso i 25 anni e il secondo picco verso i 45 anni. Per tale motivo è utile eseguire la vaccinazione prima dell'avvio dell'attività sessuale. In Italia è prevista la vaccinazione per le bambine al compimento del 12° anno di età.

Il vaccino previene l'infezione da parte dei virus del papilloma responsabili della maggior parte di questi tumori. Al vaccino è bene affiancare uno screening regolare.

12. Partecipa ai programmi organizzati di screening per il cancro dell'intestino, del seno e del collo dell'utero



Lo screening è un controllo della presenza di cancro o di condizioni che possono causarne l'insorgenza in persone che non presentano sintomi.

Attualmente in Italia sono attivi 3 screening per la prevenzione/diagnosi precoce del tumore del collo dell'utero, dell'intestino e della mammella. Il Sistema Sanitario Nazionale ha fatto un enorme investimento in termini di prevenzione ma ancora oggi c'è una adesione non completa. Nel 2013 su 11 milioni di inviti hanno aderito solo 5 milioni e 200.000 cittadini. L'adesione allo screening varia molto in relazione allo stato sociale e culturale ma anche a seconda delle Regioni: al nord aderiscono allo screening 9 cittadini su 10 invitati, al centro 8 cittadini su 10 invitati e al sud solo 4 cittadini su 10 invitati. E' importante capire che non è l'esame che ci fa ammalare ma anzi attraverso l'esecuzione di questi esami è possibile prevenire completamente o diagnosticare in tempi precocissimi, quindi favorevoli per la guarigione, 3 dei tumori con maggiore incidenza.