



# CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO: 12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



- **Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.**
- **Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro**

- **Attivati per mantenere un peso sano.**

- **Svolgi attività fisica ogni giorno.** Limita il tempo che trascorri seduto.

- **Segui una dieta sana:**

- **Consuma** molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
- **Limita** i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
- **Evita** le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.



- **Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo.** Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.



- **Evita un'eccessiva esposizione al sole,** soprattutto per i bambini. **Usa protezioni solari.** Non usare lettini abbronzanti.



- **Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro** per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.



- **Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa.** Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.



- **Per le donne:**
  - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
  - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.



- **Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione** contro:
  - l'epatite B (per i neonati)
  - il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).



- **Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:**
  - del colon (uomini e donne)
  - del seno (donne)
  - del collo dell'utero (donne).



Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP ASUGI su testo fornito Struttura Complessa Gastroenterologia conforme alle linee guida Europee pubblicate sul sito <http://cancer-code-europe-iarc-fr>

**Struttura Complessa Gastroenterologia**

**Direttore : dott. Fabio Monica**

Segreteria Ospedale di Cattinara: 040 - 399 4973

Strada di Fiume 447 – 34149 Trieste

Revisione 01 – maggio 2022