

Decalogo Europeo contro il Cancro

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

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

II Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili.

- VIII** Rivolgiti a 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.

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

- IX** 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.
- X** 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.
- XI** Individui con più di 50 anni dovrebbero essere coinvolti in screening per il cancro colon-rettale. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti al controllo di qualità.
- XII** Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.