



REGIONE DEL VENETO

IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

12 modi per ridurre il tuo rischio di cancro



12 Modi per ridurre il tuo rischio di cancro.

Il Codice Europeo Contro il Cancro è un'iniziativa della Commissione Europea e dell'Agencia Internazionale per la Ricerca contro il Cancro (IARC) 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 cronico-degenerative (malattie cardiovascolari, diabete, artrosi etc).



1. NON FUMARE. NON USARE TABACCO IN ALCUNA FORMA

In Veneto i fumatori sono il **22%** della popolazione adulta¹



2. RENDI LA TUA CASA LIBERA DAL FUMO

In Veneto i fumatori o chi permette di fumare anche in presenza di bambini sono il **4%**¹



3. TIENI IL TUO PESO SOTTO CONTROLLO

Il **40%** della popolazione adulta ha un eccesso di peso (31% sovrappeso, 9% obeso)¹



4. SII ATTIVO NELLA VITA QUOTIDIANA. LIMITA IL TEMPO CHE STAI SEDUTO

In Veneto sono sedentari il **20%** della popolazione adulta¹



5. MANTIENI UNA SANA ALIMENTAZIONE

In Veneto mangia le 5 porzioni raccomandate di frutta e/o verdura: il **12%** della popolazione adulta¹



6. SE BEVI ALCOLICI, LIMITANE IL CONSUMO

In Veneto consuma alcol a maggior rischio il **26%** della popolazione adulta¹



7. EVITA LE SCOTTATURE SOLARI. PROTEGGI IN PARTICOLARE I BAMBINI

I raggi ultravioletti (UV) e i raggi solari sono la causa dei principali tipi di cancro della pelle



8. SUL POSTO DI LAVORO LIMITA L'ESPOSIZIONE AD AGENTI CANCEROGENI

Sono oltre 40 le sostanze definite come cancerogeni professionali



9. VALUTA IL LIVELLO DI RADIAZIONI NATURALI DI RADON A CUI SEI SOTTOPOSTO

Il radon è un gas radioattivo, quindi, se inalato, può essere cancerogeno. Rappresenta la seconda causa di cancro al polmone dopo il fumo



10. L'ALLATTAMENTO AL SENO RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO DELLA MAMMELLA

Il rischio si riduce del **4%** ogni 12 mesi di allattamento



11. FAI VACCINARE I TUOI FIGLI

In Veneto la percentuale di bambini vaccinati entro i due anni di vita per epatite B si attesta intorno al **91%**² (nati 2014)



12. PARTECIPA AGLI SCREENING ORGANIZZATI

In Veneto aderisce allo screening del colon-retto il **64%** della popolazione in età (50-69 anni)³

Fonti: 1 - PASSI 2016; 2-Rapporto Attività Vaccinale 2016; 3-Relazione Socio-Sanitaria 2017

A cura della Direzione prevenzione, sicurezza alimentare, veterinaria Regione del Veneto Tel 041 2791352 - 1353, mail: prevenzionealimentareveterinaria@regione.veneto.it Realizzato in collaborazione col Progetto Prevenzione Primaria OECI dell'Istituto Oncologico Veneto

