

Codice Europeo contro il cancro

Il *Codice europeo contro il cancro* è un progetto unitario adottato dai Paesi membri della Comunità Europea che prevede semplici norme di prevenzione nella lotta ai tumori. Questo documento riveduto nel 1994 a Bonn da un gruppo di oncologi, su incarico della Commissione della Comunità Europea, è in vigore dal 1995. Il Codice è stato promosso dalla Scuola Europea di Oncologia e dalla Divisione di Epidemiologia dell'Istituto Europeo di Oncologia. Riportiamo qui l'ultima versione aggiornata nel 2012. Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

- 1 Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
- 2 Evita l'obesità.
- 3 Fai ogni giorno attività fisica.
- 4 Mangia ogni giorno frutta fresca e verdura (di stagione): almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
- 5 Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a non più di due bicchieri al giorno se sei uomo, a non più di uno se sei donna.
- 6 Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È importante proteggere bambini e adolescenti. Coloro che hanno la tendenza a scottarsi devono proteggersi per tutta la vita.
- 7 Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire nei posti di lavoro e nell'ambiente l'esposizione ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti. Se diagnosticati in tempo, molti tumori sono curabili.
- 8 Rivolgiti a un medico se noti la presenza di un nodulo; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, bruciori di stomaco, difficoltà a deglutire, cambiamenti come perdita di peso, modifica delle abitudini intestinali o urinarie. Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori e aumentare la probabilità che un tumore possa essere curato.
- 9 Le donne a partire dai 25 anni dovrebbero partecipare a screening per il tumore del collo dell'utero con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 10 Le donne a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening mammografici per il tumore del seno con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 11 Donne e uomini a partire dai 50 anni dovrebbero partecipare a screening per il cancro colon-rettale all'interno di programmi organizzati e sottoposti a controllo di qualità.
- 12 Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.