



# Ridurre il rischio di cancro

**Che  
cosa farete  
oggi per  
contribuire a  
sconfiggere  
il cancro?**



**Diminuite il vostro rischio di cancro**

**Scegliete uno stile di vita salutare**

## Sapevate che almeno un caso di cancro su tre si potrebbe prevenire?

Il numero di morti dovute al cancro potrebbe essere ridotto in maniera significativa scegliendo uno stile di vita salutare.

Sia che vi sia stato diagnosticato il cancro o che non lo abbiate mai avuto ci sono una serie di cose che potete fare per ridurre il rischio di sviluppare il cancro.

Uno stile di vita salutare è una scelta di buon senso poiché:

- Riduce il rischio di cancro.
- Riduce il rischio che il cancro si ripresenti.
- Migliora la qualità della vita in generale.
- Potrebbe aumentare le possibilità di sopravvivenza
- Riduce il rischio di altre malattie serie come cardiopatie, diabete ed obesità.

## I passi da seguire per ridurre il rischio di cancro:

- 1** Non fumate.
- 2** Proteggetevi dal sole.
- 3** Mantenetevi attivi.
- 4** Mirate a raggiungere e mantenere un peso sano.
- 5** Seguite un'alimentazione sana.
- 6** Evite o limitate el alcohol.
- 7** Evitate o limitate il consumo di alcolici.





**Smettete di fumare  
Chiamate la Quitline  
al numero 13 7848**

**La cosa migliore che potete  
fare per la vostra salute è  
smettere di fumare**

**Quasi un caso su ogni  
quattro decessi legati al  
cancro, è dovuto al fumo.**

Circa 15.000 australiani  
muoiono ogni anno per  
malattie correlate al fumo.



Il fumo può causare diversi tipi di cancro tra cui il cancro ai polmoni, alla bocca, alla gola, al colon, alla vulva, al pene e alla vescica.

La buona notizia è che non è mai troppo tardi per smettere. Quando si smette di fumare vi sono benefici immediati e a lungo termine. Tutti coloro che fumano, indipendentemente dall'età o se hanno già sviluppato una patologia correlata al fumo, traggono benefici quando smettono di fumare.

Farsi aiutare può migliorare enormemente le vostre possibilità di smettere di fumare con successo. Affidatevi al sostegno di familiari e amici. Per informazioni, assistenza e sostegno pratico chiamate la Quitline al **13 78 48**. I consulenti qualificati di Quitline sono a vostra disposizione per aiutarvi a smettere di fumare.

Per consigli e informazioni su come smettere di fumare potete accedere al sito Quit SA: [www.quitsa.org.au](http://www.quitsa.org.au).

Evitate il fumo passivo. Anche se non fumate, inalare il fumo delle sigarette fumate da altri può accrescere il rischio di cancro. Assicuratevi di proteggere voi stessi e la vostra famiglia dall'esposizione al fumo.

## **I passi da seguire per smettere di fumare:**

- 1** Chiamate la Quitline al **13 7848**.
- 2** Discutete della possibilità di smettere di fumare con un medico, un farmacista o un operatore sanitario comunitario e pianificate una strategia per smettere.
- 3** Può essere più facile smettere di fumare attraverso l'utilizzo congiunto del sostegno psicologico e degli appositi farmaci per smettere di fumare.
- 4** Ricordate che smettere di fumare può richiedere diversi tentativi, non smettete di voler smettere!



**Protegete la pelle dal sole**

**Campagna  
“Slip, Slop, Slap, Seek, Slide”**

Photo courtesy of Queensland Health

**Ogni anno l'80 per cento delle diagnosi di cancro in Australia riguardano il cancro alla pelle.**

Ogni anno, nonostante sia quasi del tutto possibile prevenirlo, gli australiani ricevono trattamenti per oltre 750.000 casi di cancro alla pelle.

Quando i raggi ultravioletti (UV) raggiungono un indice uguale o superiore a 3 si consiglia di utilizzare la protezione solare. In estate, se non protetta dal sole, la pelle può ustionarsi in appena 15 minuti. Più a lungo ci si espone al sole e più si rischia di sviluppare il cancro alla pelle.

Controllate l'allarme UV di SunSmart quando organizzate attività all'aperto. Per proteggere la pelle quando l'indice dei raggi ultravioletti raggiunge o supera 3 ricordatevi di: coprirvi indossando abiti leggeri, cappello e occhiali da sole, mettere la crema solare, e di stare all'ombra.

Assicuratevi di utilizzare una crema solare a largo spettro, resistente all'acqua e con un fattore di protezione (SPF) di 30 o superiore. Assicuratevi anche di utilizzarne una quantità adeguata – dopo l'applicazione dovrete essere in grado di vederne un sottile strato sulla pelle e ricordatevi di riapplicarla ogni due ore.

**I passi da seguire per proteggersi dal sole quando l'indice dei raggi UV è uguale o superiore a 3:**

- 1** Controllate l'allarme SunSmart UV del giorno e proteggete la pelle quando viene indicato di farlo. Controllate gli indici della zona in cui vi trovate sul sito [www.bom.gov.au/sa/uv](http://www.bom.gov.au/sa/uv) oppure scaricate l'app gratuita SunSmart App sul sito [www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app](http://www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app).
- 2** **Indossate** abiti larghi e a maniche lunghe.
- 3** **Applicate** una crema solare con fattore di protezione 30 o superiore sulle parti scoperte del corpo venti minuti prima di uscire sotto il sole.
- 4** **Indossate** un cappello a falde larghe, da legionario o a cloche.
- 5** **Cercate** di stare all'ombra il più possibile, specialmente quando i raggi UV sono più forti, tra le 10 e le 15.
- 6** **Indossate** occhiali da sole avvolgenti.
- 7** Controllate la vostra pelle regolarmente. Se avete una lesione che non guarisce, un neo che improvvisamente inizia a sanguinare o che cambia dimensioni, consistenza, forma o colore, andate immediatamente dal medico.







**Mantenetevi attivi**

**Considerate l'attività fisica come un'opportunità e non come un inconveniente**

## L'attività fisica è estremamente benefica per la salute.

L'attività fisica può ridurre il rischio di una serie di problemi di salute tra cui alcuni tipi di cancro, cardiopatie, diabete e obesità.

Per mantenersi in buona salute, è consigliato fare almeno 30 minuti di ginnastica o attività fisica moderata preferibilmente tutti i giorni. L'attività fisica ad intensità moderata fa leggermente aumentare i battiti cardiaci e accelera il respiro, come ad esempio quando si cammina a passo spedito o si taglia l'erba.

**Più attività fisica fate e più si ridurrà il rischio di alcuni tipi di cancro tra cui quello all'intestino, alla mammella (dopo la menopausa) e all'endometrio. Man mano che la vostra forma fisica migliora, puntate a fare tutti i giorni 60 minuti di attività fisica moderata oppure 30 minuti di attività fisica vigorosa. Per attività fisica vigorosa si intendono quelle attività che vi fanno perdere il fiato come correre o fare aerobica.**

È importante ricordare che l'attività fisica quotidiana non va necessariamente completata in un blocco continuo ma può essere fatta in brevi sessioni. Per trarne maggiori vantaggi, le sessioni di esercizio devono essere di almeno dieci minuti per volta.

### I passi da seguire per essere attivi fisicamente:

- 1** Considerate l'attività fisica come un'opportunità e non come un inconveniente.
- 2** Cercate di essere attivi il più possibile tutti i giorni, ad esempio camminate invece di guidare e andate a fare una camminata durante la pausa pranzo.
- 3** Andate al lavoro a piedi o in bicicletta e fate le scale invece di usare l'ascensore o le scale mobili.
- 4** Fate un'attività che vi piace fare o che potete fare con un amico come giocare a tennis, nuotare o ballare.
- 5** Qualsiasi tipo di attività fisica scegliate, incrementatene lentamente l'intensità e la durata.
- 6** Passate meno tempo seduti. Al lavoro alzatevi in piedi durante le telefonate, invece di stare seduti, fate le riunioni camminando, alzatevi e andate a parlare con un collega invece di inviare un email.
- 7** Se non avete fatto esercizio fisico per un po' di tempo, prima di cominciare parlatene col vostro dottore.





**Mirate a raggiungere e mantenere il vostro peso forma**

**Mirate a raggiungere e mantenere un peso salutare**

## Rimanere in forma è importante per la salute in generale.

Essere in sovrappeso aumenta il rischio di cancro alla mammella (dopo la menopausa), all'intestino, all'endometrio, all'esofago, al pancreas e ai reni.

Se siete in sovrappeso è probabile che mangiate più di quanto ne avreste bisogno per il livello di attività fisica che fate. Seguire una regime alimentare equilibrato ed essere più attivi sono due dei modi migliori per rimanere entro i parametri di un peso salutare e ridurre il rischio di cancro.

### Il vostro peso è salutare?

Il modo più semplice di sapere se il vostro peso è salutare è quello di misurarvi il girovita. Usate un metro a nastro per misurare il girovita nel punto più stretto. Se non riuscite ad individuarlo, misurate a livello dell'ombelico. Puntate ad avere un girovita sotto gli 80 cm per le donne e sotto 94 cm per gli uomini. Se il vostro girovita misura più di tanto correte un rischio più alto di sviluppare una malattia cronica come alcuni tipi di cancro, cardiopatie e diabete. Misure superiori a 88 cm per le donne e a 102 cm per gli uomini aumentano considerevolmente il rischio di malattie croniche.

### Che cosa è l'Indice di Massa Corporea (BMI)?

Il BMI è un altro modo di misurare se il vostro peso rientra nei parametri di un peso salutare. Si calcola dividendo il vostro peso (espresso in kilogrammi) per il quadrato dell'altezza espressa in metri. Confrontate il vostro risultato con la tabella dei parametri del BMI che trovate qui sotto. Un BMI di 25 o superiore indica che è tempo di fare qualcosa per migliorare la vostra salute e ridurre il rischio di cancro.

BMI	Classificazione
inferiore a 18,5	sottopeso
compreso tra 18,5 e 25	normopeso
compreso tra 25 e 30	sovrappeso
maggiore di 30	obeso

### I passi da seguire per rimanere in forma:

- 1 Seguite una dieta equilibrata (Consulta "Seguite un'alimentazione sana" a pag.12).
- 2 Fate attività fisica tutti i giorni per almeno 30 minuti.
- 3 Non mangiate più del necessario. Fate attenzione alle dimensioni delle porzioni, non mangiate quando non avete fame e limitate al minimo i cibi ad alto contenuto calorico e basso apporto nutritivo.
- 4 Stabilite un ottimo esempio per i bambini attraverso scelte alimentari salutari e rimanendo attivi.





**Seguite un' alimentazione sana**

**Mangiate molta frutta e molta verdura**

## **Abitudini alimentari sane rappresentano un passo importante per ridurre il rischio di cancro.**

Anche se non esiste un cibo specifico che possa proteggervi dal cancro, vi sono dei passi che potete fare per ridurre il vostro rischio complessivo.

Mangiare molta frutta, verdura e legumi (ad esempio fagioli, lenticchie e ceci) è importante per la vostra salute in generale e potrebbe contribuire a proteggervi da alcuni tipi di cancro, specialmente quelli dell'apparato digerente. Cercate di mangiare almeno cinque porzioni di verdura e due di frutta al giorno.

Scegliete cibi integrali. Questi sono parte integrante di una dieta sana poiché rappresentano una fonte notevole di vitamine, minerali, proteine, fibre alimentari e composti fitochimici.

La carne rossa magra è una fonte importante di principi nutritivi nella dieta australiana ma dovrebbe essere limitata a non più di 455g di carne rossa magra cotta alla settimana. Questa quantità può essere consumata in diversi modi nell'arco di una settimana, ad esempio ogni

giorno, ma non più di 65 g (molte delle porzioni medie per un adulto sono molto più abbondanti) oppure una porzione più abbondante meno frequentemente, ad esempio 110 grammi ogni due giorni. Il consumo di insaccati come prosciutto, bacon, salsicce e salame, che hanno un alto contenuto di grassi e di sodio dovrebbe essere limitato. Vi è un legame tra cancro all'intestino ed eccessivo consumo di carne rossa e insaccati.

## **I passi da seguire per un'alimentazione sana:**

- 1** Puntate a mangiare almeno cinque porzioni di verdura e due di frutta al giorno.
- 2** Consumate una varietà di cereali, pane e pasta integrali.
- 3** Sostituite la carne rossa con il pesce, la carne bianca oppure piatti vegetariani in alcuni dei vostri pasti.
- 4** Optate per una dieta a basso contenuto di grassi, specialmente quelli saturi.
- 5** Elija una dieta con bajo contenido de grasa, especialmente baja en grasas saturadas.
- 6** Limitate il consumo di alimenti ad alto contenuto calorico e basso apporto nutritivo come cibo da fast food o bevande zuccherate.
- 7** Insegnate ai vostri figli a mangiare sano. Stimolare l'interesse e coinvolgere i bambini a cucinare e mangiare sano crea un buon punto di partenza per una vita sana.







**Limitate o evitate del tutto gli alcolici**

**Provate ad evitare gli alcolici in alcuni giorni e sostituiteli con bevande analcoliche**

## Il consumo di alcol può causare alcuni tipi di cancro.

É provato che bere alcolici aumenta il rischio di cancro all'intestino, alla mammella, alla bocca, alla faringe, alla laringe, all'esofago e al fegato.

Cercate di evitare gli alcolici. Se invece scegliete di bere alcol, fatelo nell'ambito delle linee guida per il consumo di alcolici del Consiglio per la sanità nazionale e la ricerca medica (National Health and Medical Research Council) che indicano:

Per **uomini** e **donne** in salute, bere **non più di due standard drinks** al giorno riduce il rischio a lungo termine di danni derivanti da patologie o incidenti dovuti al consumo di alcolici. Il rischio a lungo termine di danni derivanti dal consumo di alcol aumenta insieme alla quantità di alcolici consumata.

### Uno standard drink equivale a:

- 100 ml di vino (una bottiglia di vino contiene circa sette standard drinks).
- 285 ml (1 schooner), un boccale di birra normale
- 425 ml (1 pinta) di birra a basso contenuto alcolico
- 30 ml di superalcolici
- 60 ml di sherry
- 200-250 ml di soda alcolica (2/3 di bottiglia)

*I cocktails potrebbero contenere più di tre standard drinks!*

## I passi da seguire per limitare il consumo di alcolici:

- 1** Scegliete bevande a basso contenuto di alcol.
- 2** Diluite le bevande alcoliche, ad esempio provate lo spritzer di vino (vino e acqua gassata) o lo shandy (birra e bevanda gassata).
- 3** Per placare la sete bevete dell'acqua e sorseggiate le bevande alcoliche piano piano.
- 4** Evitate di bere in modo eccessivo (non più di due standard drinks per volta).
- 5** Mangiate qualcosa quando bevete alcolici.

## Alcolici e fumo

É noto da tempo che fumare nuoce alla salute. L'effetto combinato del fumo e dell'alcol aumenta enormemente il rischio di cancro ben più che uno solo di questi fattori. Più del 75% dei cancri alle alte vie respiratorie e all'apparato digerente possono essere correlati all'effetto combinato del consumo di alcol e al fumo.







**Controllatevi spesso**

**Pochi minuti possono  
fare la differenza**

**Una diagnosi precoce  
del cancro offre una  
delle migliori possibilità  
di trattare in maniera  
efficace alcuni tipi di  
cancro.**

**Imparate a conoscere il  
vostro corpo.**

Agite immediatamente e andate subito dal medico se notate qualcosa di strano.

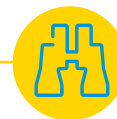
Da soli o con l'aiuto di un partner o di un amico cercate di notare:

- Una nuova protuberanza o un ispessimento in qualsiasi parte del corpo.
- Una lesione che non guarisce.
- Cambiamenti insoliti al seno, ad esempio noduli, un'area ispessita, secrezioni insolite dal capezzolo, alterazioni del capezzolo verso l'interno (tranne se non sia sempre stato così), un cambiamento di forma o di colore, un dolore insolito o un cambiamento nei tessuti.
- Una macchia o un neo che non c'era o che ha cambiato forma, colore o sanguina.

- Insolite perdite o sanguinamento.
- Perdite vaginali dopo la menopausa.
- Indigestione persistente o difficoltà a deglutire.
- Qualsiasi cambiamento nelle vostre abitudini intestinali, ad esempio diarrea, stitichezza o sangue durante la defecazione.
- Inaspettata perdita di peso.
- Tosse, raucedine o mal di gola che non va via.

Questi segnali non indicano che avete il cancro ma è importante che vengano controllati dal vostro dottore, poichè una diagnosi precoce dà maggiori possibilità di un esito favorevole.

Cancer Council SA fornisce consigli e informazioni su come individuare il cancro precocemente sul sito: **[cancersa.org.au](http://cancersa.org.au)** o chiamando il **Cancer Council** al numero **13 11 20**.





**Chiedete di farvi fare un controllo per il cancro**

**Non cercate scuse, prendete un appuntamento**

## I controlli per il cancro all'intestino, alla mammella e alla cervice salvano vite.

Questi controlli regolari sono tra le migliori abitudini da seguire per la vostra salute.

### Cancro all'intestino

Chiunque abbia superato i 50 anni dovrebbe sottoporsi al test del sangue occulto nelle feci (Fecal Occult Blood Test - FOBT) ogni due anni per assicurarsi di non avere il cancro all'intestino. Grazie al contributo del Programma nazionale di screening per il cancro all'intestino del governo australiano i gruppi di alcune specifiche età riceveranno un kit per il FOBT gratuito per posta. Per ulteriori informazioni contattate il Programma nazionale di screening per il cancro all'intestino al **1800 118 868** oppure visitate **[www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au)**.

Se non rientrate nelle fasce di età che hanno accesso al Programma nazionale di screening per il cancro all'intestino, parlate con il vostro medico di come fare per sottoporvi al FOBT oppure chiamate la **Cancer Council** al numero **13 11 20**.

### Cancro alla mammella

È importante che le donne di ogni età abbiano consapevolezza del proprio seno. Prendete familiarità con il modo in cui generalmente appare ed è percepito al tatto il vostro seno e se notate dei cambiamenti andate dal medico il prima possibile. Tutte le donne tra i 50 e i 69 anni sono incoraggiate a farsi fare

una mammografia gratuita ogni due anni presso BreastScreen SA. Anche le donne di età compresa tra i 40 e i 49 anni e quelle al di sopra dei 70 anni possono sottoporsi a questo controllo se lo desiderano. Prenotate un appuntamento con BreastScreen SA chiamando al **13 20 50** oppure andando sul sito **[www.breastscreen.org.au](http://www.breastscreen.org.au)**.

### Cancro alla cervice

Le donne di età compresa tra 15 e 70 anni dovrebbero fare un Pap test (Pap smear) ogni due anni, anche se non sono più attive sessualmente o se hanno ricevuto il vaccino contro il papilloma virus umano (HPV). Il Pap test può individuare i cambiamenti causati dall' HPV che possono quindi essere monitorati e trattati per prevenire il cancro. Questo è il modo migliore di ridurre il rischio di cancro alla cervice. Per ulteriori informazioni contattate il Programma nazionale di controllo per il cancro alla cervice al numero **13 15 56** o visitate il sito **[www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au)**.

### E per quanto riguarda il cancro alla prostata?

Al momento non vi sono esami che consentano di distinguere tra il cancro alla prostata che progredisce lentamente e difficilmente causerà dei danni, da quello che è invece aggressivo e richiede di essere trattato. Poiché gli effetti collaterali degli esami e dei trattamenti per il cancro alla prostata sono spesso molto seri, incoraggiamo gli uomini che hanno delle preoccupazioni in merito al cancro alla prostata a parlare con il proprio medico di fiducia per essere in grado di prendere una decisione informata in merito al fatto se farsi esaminare sia la cosa giusta nel loro caso. Visitate il sito **[www.prostatehealth.org.au](http://www.prostatehealth.org.au)**.





**Cancer  
Council**

**13 11 20**

**cancersa.org.au**

Per ulteriori informazioni e sostegno su questioni correlate al cancro chiamate il Cancer Council. È un servizio gratuito e riservato, disponibile dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.30.

202 Greenhill Road  
Eastwood SA 5063  
PO Box 929, Unley BC SA 5061

t 08 8291 4111

f 08 8291 4122

askanurse@cancersa.org.au

**cancersa.org.au**

Se avete necessità specifiche in termini di udito o di comunicazione o se parlate un'altra lingua potete mettervi in contatto con noi attraverso:

- Chi ha necessità di usare il TTY per difficoltà di comunicazione o o di udito può chiamare il 133 677
- Chi può parlare e ascoltare può chiamare il 1300 555 727
- Chi non parla inglese può chiamare il Servizio di Traduzione e Interpretariato (TIS) al numero **13 11 20**