

12 MODI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CANCRO

IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

Il Codice Europeo Contro il Cancro è un'iniziativa della Commissione Europea per informare su ciò che le persone possono fare per sé o per i loro familiari ai fini di ridurre il rischio di contrarre un cancro.

Questa quarta edizione consiste di dodici raccomandazioni che le persone possono seguire senza aver bisogno di competenze o consigli specifici. Quanto maggiore sarà il numero delle raccomandazioni che le persone seguiranno, tanto più si ridurrà il rischio di avere un cancro.

Si è stimato che quasi la metà di tutti i decessi legati al cancro in Europa potrebbe essere evitata se tutti seguissero queste raccomandazioni.

- 1 NON FUMARE
- 2 VIVI IN AMBIENTI LIBERI DAL FUMO
- 3 CONTROLLA IL TUO PESO
- 4 FAI ATTIVITÀ FISICA
- 5 SEGUICI UNA DIETA SANA
- 6 LIMITA GLI ALCOLICI
- 7 PROTEGGITI DAL SOLE
- 8 SEGUICI LE NORME DI SICUREZZA SUL LAVORO
- 9 NON ESPORTI AL RADON
- 10 ALLATTA AL SENO E LIMITA LA TOS
- 11 VACCINA I TUOI FIGLI
- 12 SEGUICI I PROGRAMMI DI SCREENING



RETE PER LA PREVENZIONE