



I.O.M.  
Istituto  
Oncologico  
Marchigiano  
Onlus  
FERMO

# "Ama la vita... ...Difendila"

**Con stili di vita sani è possibile**



# La prevenzione primaria

**Consiste nell'individuare i fattori di rischio che possono generare lo sviluppo della malattia.**

**In altre parole il cancro si vince anche giocando d'anticipo!**

**È sufficiente seguire alcune semplici "regole d'oro" fin da giovanissimi.**

## 1 No al fumo

Il 25-30% di tutte le neoplasie è collegato al consumo di tabacco. Ogni anno, nel mondo, tre milioni di persone perdono la vita per questa causa. Numerose ricerche confermano la pericolosità anche del fumo passivo, perché contiene le stesse sostanze di quello attivo.

Dire addio per sempre alle sigarette non è un'impresa impossibile. Esistono, sull'intero territorio nazionale, dei Centri per il Trattamento del Tabagismo che possono aiutare una persona che vuole smettere. In generale è preferibile dire stop subito, evitando sostitutivi (come i prodotti sostitutivi a base di nicotina) che rendono più difficile l'impresa. È poi preferibile comunicare la propria scelta ad amici, parenti e colleghi. Più persone sono informate più "controllori" avrà l'ex tabagista.

### COSA FARE?

Quello del fumo è un vizio che non andrebbe mai preso.

Di solito la prima sigaretta viene accesa a 17 anni, per sentirsi grandi o per imitare parenti e amici. Questo gesto può comportare conseguenze molto negative per tutta la vita.



## 2 Modera il consumo di alcol

Le bevande alcoliche aumentano il rischio di cancro del cavo orale, della faringe, dell'esofago e della laringe. Sono inoltre fortemente correlate anche all'insorgenza di tumore del fegato e dell'intestino. Al consumo eccessivo di alcol poi sono riconducibili oltre 6.000 casi ogni anno in Italia di carcinoma mammario.

### **COSA FARE?**

La soglia limite del consumo alcolico è stabilita a 20 grammi al giorno per gli uomini (due bicchieri di vino da 125 millilitri) e 10 grammi al giorno per le donne (circa un bicchiere di vino).

Attenzione alle "grandi bevute" del fine settimana perché sono molto pericolose. Gli eccessi del week end, infatti, portano all'accumulo di grasso addominale che a sua volta può causare diabete, cardiopatie e anche il cancro. L'assunzione è assolutamente sconsigliata prima dei 15 anni e dopo i 70 anni, in quanto l'organismo non è in grado di smaltire l'azione tossica in maniera efficace.



## 3 Segui la dieta mediterranea

È dimostrato che il maggior consumo di frutta e verdura (specialmente se crude) ha un forte effetto protettivo sul rischio di numerose forme tumorali, in particolare a carico degli apparati digerente e respiratorio.

### COSA FARE?

L'alimentazione deve essere la più varia ed equilibrata possibile. L'organismo, per funzionare nel modo corretto, necessita di tutti i nutrienti.

Alcuni sono essenziali per compensare il bisogno di energia. Altri invece sostengono il continuo ricambio cellulare e rendono possibili i processi fisiologici e le nostre funzioni protettive. La dieta mediterranea è povera di grassi animali e carne mentre è ricca di pesce, olio di oliva, verdura, frutta, fibre e cereali. È consigliato un consumo regolare di pane, pasta, riso ed altri cereali e bisogna aumentare la quota giornaliera di ortaggi, legumi e frutta fresca. I pasti devono essere tre principali (colazione, pranzo e cena) più due spuntini (a metà mattina e a merenda).

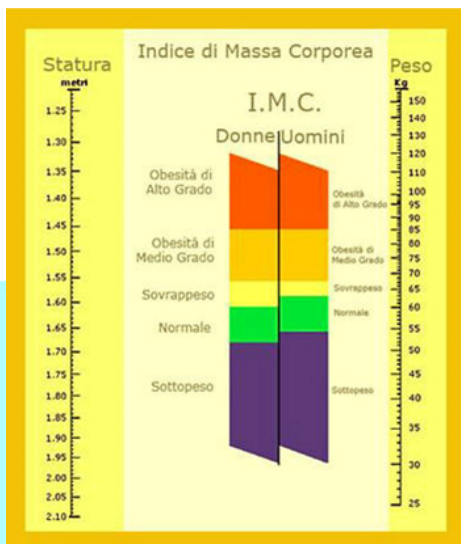
## 4 Controlla il peso

Le persone in sovrappeso presentano tassi maggiori di mortalità per cancro del colon-retto, della prostata, dell'utero, della cistifellea e della mammella.

### COSA FARE?

Un parametro importante per determinare il grado di sovrappeso è la misurazione della circonferenza addominale. Se il girovita è maggiore di 80 cm il rischio di obesità è moderato, superiore a 88 cm è elevato, oltre 110 cm molto elevato.

In alternativa è possibile calcolare il Body Mass Index (Bmi). Si ottiene dividendo il peso corporeo (espresso in kg) per il quadrato dell'altezza (in metri). La fascia ideale è quella compresa tra i valori di 18.5 e 24.9. L'indice di sovrappeso è compreso tra 25 e 30 mentre se supera i 30 si parla di obesità.



# 5

## Pratica attività fisica

Lo sport riduce in modo notevole le possibilità di sviluppare una neoplasia. I sedentari hanno una probabilità del 20-40% superiore di ammalarsi. L'effetto protettivo dell'attività fisica praticata da giovani dura nel tempo, ma è buona norma restare in movimento a tutte le età.

### COSA FARE?

L'attività fisica è un "farmaco" che per essere efficace deve seguire dei dosaggi precisi, tra cui l'età. Ecco le dosi giuste:

- da 5 a 17 anni: minimo 60 minuti al giorno, tre allenamenti a settimana con attività intense per rafforzare muscoli e ossa (sport agonistico, ma anche una partita di calcio, basket, pallavolo, tennis)
- da 18 a 64 anni: almeno 150 minuti a settimana di attività moderata (mezz'ora di corsa per 5 giorni) oppure 75 minuti di attività intensa (2 allenamenti di calcio a settimana)
- dopo i 65 anni: occorre praticare esercizi di rafforzamento muscolare moderato almeno 3 volte a settimana.



# 6

## No alle lampade solari e attenzione a nei e noduli

Le lampade abbronzanti sono considerate cancerogene al pari delle sigarette. Un'esposizione precoce, in particolare prima dei 30 anni, incrementa del 75% il rischio di sviluppare il melanoma. La presenza di nei indica, inoltre, una maggiore predisposizione allo sviluppo di neoplasie della pelle.

### COSA FARE?

Bisogna proteggersi dal sole in quanto i suoi raggi possono favorire diversi tumori cutanei. Al mare, al lago o anche in montagna (sia d'estate che d'inverno) è bene utilizzare una crema solare giusta (fattore di protezione elevato). La scelta del prodotto deve anche tenere in considerazione la tipologia di pelle.

Non bisogna mai prendere il sole nelle ore centrali (dalle 11 alle 16) e va evitata l'esposizione diretta ai raggi (vanno usati indumenti di protezione come un cappellino).



# 7

## Proteggiti dalle malattie sessualmente trasmissibili

Il 15-20% dei tumori deriva da infezioni che possono essere prevenute. Alcune di queste, come l'epatite o il Papilloma virus, si trasmettono anche con i rapporti sessuali con persone infette.

### COSA FARE?

Va sempre utilizzato il preservativo soprattutto durante i rapporti sessuali con partner occasionali. Il condom deve essere indossato fin dall'inizio del rapporto e per tutta la sua durata.

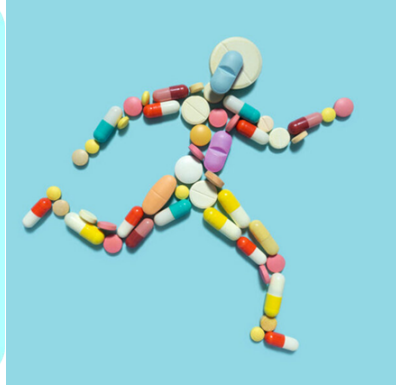
# 8

## No all'uso di sostanze dopanti

Gli steroidi anabolizzanti aumentano il rischio di tumori, in particolare a fegato, prostata e reni.

### COSA FARE?

Le probabilità di ammalarsi aumentano con gli anni, soprattutto in chi li ha assunti per molto tempo. Il GH/IGF1 (ormone della crescita) può causare cancro a mammella, colon, prostata, linfoma, e le eritropoietine (EPO) possono determinare disordini ematologici (del sangue). Non ricorrere mai al doping! Lo sport e l'attività fisica vanno praticate in modo salutare senza farsi "aiutare" da sostanze pericolose.



Infine... e anche i **vaccini** hanno un ruolo importante!

## COME FUNZIONANO I VACCINI



I vaccini contengono una forma modificata di un virus o di un batterio (o una parte degli stessi) che non provoca la malattia ma che "insegna" al nostro sistema immunitario a rispondere, adeguatamente e in breve tempo, quando si è attaccati dallo stesso virus o dal batterio, potenzialmente pericoloso, presente nell'ambiente.

Quando veniamo vaccinati, il nostro sistema immunitario reagisce nello stesso modo con cui reagisce ad ogni altra "intrusione", cioè creando anticorpi che combattono ed eliminano quello specifico virus o batterio.



Per la prevenzione di alcune malattie, può essere necessario somministrare più di una dose di vaccino, o anche dei richiami nel corso della vita, al fine di assicurare una protezione completa e duratura.



Dopo la vaccinazione il nostro organismo "ricorda" in maniera specifica questi virus o batteri. Pertanto, nel caso in cui si venga a contatto con il virus o il batterio presente nell'ambiente, gli anticorpi, prodotti a seguito della vaccinazione, rapidamente riconoscono e distruggono il microrganismo prima che lo stesso abbia la possibilità di farci ammalare.



Quando quasi tutti i componenti di una comunità, incluso te stesso, sono immuni nei confronti di una determinata malattia infettiva, la stessa non può più diffondersi facilmente da individuo a individuo. Con alte coperture vaccinali, noi impediamo che virus o batteri raggiungano gli individui ai quali non è stato possibile somministrare

il vaccino, come ad esempio i bambini troppo piccoli per essere vaccinati, gli individui che hanno condizioni di salute particolari, le persone sottoposte a un trattamento medico che ne indebolisce il sistema immunitario.

### Immunità di popolazione







# La prevenzione terziaria

**Consiste nell'evitare le recidive (o ricadute) della malattia o anche eventuali metastasi, dopo che la neoplasia è stata curata. Si pone anche l'obiettivo di controllare i sintomi del tumore, le complicazioni causate dalla terapia e favorire la riabilitazione del paziente. Anche dopo la diagnosi di un tumore, e durante le terapie, non vanno sottovalutati gli stili di vita.**

Le regole del benessere per il paziente oncologico sono:

- Fare sempre un po' di attività fisica: aiuta ad alleviare alcuni degli effetti collaterali provocati dalle cure. Tuttavia meno del 50% dei malati svolge regolarmente sport che invece è fondamentale per contrastare i sintomi ansioso-depressivi. Non si può improvvisare e va concordato, con il proprio medico, uno schema di allenamento. Va anche tenuto conto del necessario riposo post-intervento e bisogna rispettare lo stato di forma della persona.
- Limitare fortemente il consumo di alcol: si tratta di una sostanza tossica e potenzialmente cancerogena. È sconsigliata a chi sta affrontando una malattia oncologica e i conseguenti trattamenti.
- Smettere di fumare: è un atto che favorisce sempre la salute e limita il rischio di sviluppare altre malattie come ictus o infarto. Inoltre diminuisce le complicanze legate alle terapie e prolunga la sopravvivenza.
- Attenzione alla malnutrizione: la qualità di vita del malato passa anche dalla tavola. Gli effetti collaterali delle terapie possono interessare l'apparato gastro-intestinale e impedire di conseguenza una buona nutrizione. Il paziente deve sempre mangiare insieme al resto della tua famiglia: i pasti devono continuare ad essere un momento di convivialità tra i parenti.



**La diagnosi di cancro ha delle conseguenze sulla vita dei malati e delle loro famiglie.** Oltre ai sintomi fisici la neoplasia può influire su una vasta gamma di aspetti psicologici, emozionali, sociali e culturali. Il 20% dei pazienti è colpito da depressione, il 10% da ansia e il 52% sviluppa disagio psicologico. Sono tutti disturbi, che rientrano nel distress emozionale e che possono avere un impatto negativo sulla qualità di vita, l'adesione ai trattamenti e infine la sopravvivenza. Può essere necessario ricevere un adeguato supporto psicologico da parte di professionisti opportunamente formati.

## L'innovazione in oncologia

**Il cancro è sempre più una malattia curabile, molti pazienti la superano e riescono a tornare ad una vita "come prima". In patologie oncologiche molto diffuse le possibilità di guarigione sono in costante crescita.**

L'oncologia in Italia fa registrare continui progressi con migliaia di vite salvate. È stato calcolato che in 13 anni (dal 2007 al 2019) sono stati evitati oltre 268mila decessi. Negli ultimi vent'anni rilevanti progressi nella cura dei pazienti hanno permesso questa minore mortalità. L'innovazione ha riguardato tutti i trattamenti: dalla chirurgia alla radioterapia fino alle terapie farmacologiche.

Il tumore del seno, per esempio, è la neoplasia più diffusa nel nostro Paese con oltre 55mila nuovi casi l'anno. Il tasso di sopravvivenza a cinque anni è dell'88% e ciò è dovuto

a maggiori diagnosi precoci ma anche a trattamenti più efficaci. Anche per le forme più gravi della malattia, come il carcinoma meta-statico, sono stati messi a punto farmaci innovativi (come gli anticorpi monoclonali farmaco-coniugati).

Esistono alcune neoplasie per le quali non vi sono miglioramenti sia nella diagnosi precoce che nelle terapie (per esempio il cancro del

pancreas). La ricerca medica-scientifica in oncologia deve quindi proseguire e trovare nuove soluzioni per tutti i pa-zienti.



Osservatorio  
sulla condizione  
assistenziale dei  
malati oncologici



**I.O.M.**  
Istituto  
Oncologico  
Marchigiano  
Onlus  
FERMO



**Via Mazzini, 3, 63900, Fermo (FM)**  
**Tel: 0734.242644 / 389.0086428**  
**email: [iomfermo@gmail.com](mailto:iomfermo@gmail.com)**

***SCEGLI LA PREVENZIONE!***



**TUTELA LA TUA SALUTE**