

# 10 REGOLE CONTRO IL CANCRO PER TE E I TUOI FIGLI

...perché la prevenzione tramite la diffusione di stili di vita sani e la riduzione dei fattori di rischio è l'arma più importante che abbiamo per combattere il cancro



## 1 EVITA DI FUMARE, E MAI VICINO AI BAMBINI

Se sei un fumatore, il tuo rischio di ammalarti di tumori è molto aumentato. Il fumo attivo e passivo di tabacco è associato a ben 17 tipi di cancro, oltre a quello del polmone.

**SMETTI di fumare**, smettere è sempre possibile ed i benefici per te e per i tuoi familiari sono immediati!



## 2 LIMITA IL CONSUMO DI ALCOL, MAI IN GRAVIDANZA

Per un fegato in buona salute e per proteggerti dal rischio di diversi tumori **LIMITA al massimo il consumo di alcol**, senza distinzione tra vino, aperitivi, birra, cocktail e superalcolici!



## 3 MANGIA SANO ED EQUILIBRATO

Una dieta sana ed equilibrata aiuta il nostro corpo a mantenersi in salute e a prevenire l'insorgenza di patologie croniche e di tumori. **SEGUI** giornalmente una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi.



## 4 IMPARA A RICONOSCERE I CIBI DA EVITARE O DA CONSUMARE CON MODERAZIONE

Il sovrappeso e l'obesità sono associati a molte forme di tumore.

**LIMITA** i cibi "fast food" e i cibi pronti e ricchi di grassi, zuccheri, amidi e sale; **LIMITA** ad un massimo di tre porzioni la settimana il consumo di carni rosse e **RIDUCI** l'assunzione di bevande zuccherate.



## 5 SCEGLI DI ALLATTARE I TUOI FIGLI AL SENO

Le donne che hanno allattato al seno hanno un rischio inferiore di sviluppare tumori alla mammella e all'utero. Se sei mamma, cerca di **NUTRIRE** esclusivamente con il latte materno il tuo bambino per i primi sei mesi di vita.



## 6 PRATICA ATTIVITÀ FISICA E NON TRASCURARE IL RIPOSO

**MANTIENI** un peso appropriato cercando di **ESSERE fisicamente attivo** e limitando le abitudini sedentarie. Scegli di camminare e pratica almeno 30 minuti di attività fisica al giorno. Dormire poco e male abbassa le difese immunitarie.

Cerca di **DORMIRE 7-8 ore per notte**, 9-10 ore per i bambini.



## 7 LIMITA L'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI

Il sole è indispensabile per la salute delle ossa e fa bene all'umore, ma l'esposizione eccessiva è il principale fattore di rischio per i tumori della pelle. **EVITA** l'esposizione nelle ore centrali della giornata, a elevate altitudini o in prossimità di superfici riflettenti.

**PROTEGGITI** sempre con creme solari e occhiali da sole!



## 8 ATTIVATI PER AVERE INTORNO A TE UN AMBIENTE PIU' SALUBRE POSSIBILE

Fai attenzione ai cancerogeni ambientali. **OSSERVA scrupolosamente le raccomandazioni** per prevenire l'esposizione occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti.



## 9 VACCINA I TUOI FIGLI CONTRO L'EPATITE B E IL PAPILOMAVIRUS

Alcuni virus sono cancerogeni certi per l'uomo. **ASSICURA ai tuoi figli** la partecipazione ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B (HBV, per i neonati) e il papillomavirus (HPV, per le ragazze e i ragazzi a partire dagli 11 anni di età).



## 10 IMPARA A CONOSCERE IL TUO CORPO E PARTECIPA AGLI SCREENING

**ASCOLTA** e non sottovalutare i segnali del tuo corpo. **PARTECIPA** ai programmi di screening disponibili per i tumori del colon-retto, del seno e del collo dell'utero e **SPIEGANE ai tuoi figli** l'importanza. Se individuati precocemente, molti tumori sono curabili!





**Guarda oltre  
ciò che vedi**  
ONLUS

*Simo insieme a noi*

**GUARDA OLTRE CIÒ CHE VEDI - ONLUS** nasce a Montà nel 2019 in ricordo di Simona Morone, acuta e appassionata ricercatrice universitaria ma anche giovane mamma, moglie e amica. L'Associazione si propone di perseguire l'impegno di Simona nella ricerca e cura delle malattie oncologiche, attraverso attività di sostegno alla ricerca scientifica e attività informative e divulgative sul territorio.

Ci trovi in Via Venezia, 6 - 12046 Montà (CN) - info@simoinsiemeonl.it

www.simoinsiemeonl.it simoinsiemeonl

IBAN IT 36 0 03069 09606 100000162675 • 5x1000: codice fiscale 90055840046

GENNAIO 2023							FEBBRAIO 2023							MARZO 2023						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
30	31																			
APRILE 2023							MAGGIO 2023							GIUGNO 2023						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		
LUGLIO 2023							AGOSTO 2023							SETTEMBRE 2023						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6					1	2	3	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31																				
OTTOBRE 2023							NOVEMBRE 2023							DICEMBRE 2023						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

- 4 febbraio** Giornata mondiale per la lotta contro il **canro**
- 15 febbraio** Giornata mondiale contro il **canro infantile**
- 4 marzo** Giornata internazionale contro l'infezione da **HPV**
- 17 marzo** Giornata mondiale del **sonno**
- 7 aprile** Giornata mondiale della **salute**
- 14 aprile** Giornata nazionale sui problemi legati all'**alcol**
- 22 aprile** Giornata nazionale della **salute della donna**
- 24-30 aprile** Settimana mondiale delle **vaccinazioni**
- 24 maggio** Giornata europea della prevenzione del **melanoma** e degli altri **tumori della pelle**
- 31 maggio** Giornata mondiale **senza tabacco**
- 1-7 agosto** Settimana mondiale dell'**allattamento materno**
- 16 ottobre** Giornata mondiale dell'**alimentazione**
- Ottobre** Mese della prevenzione del **tumore al seno**
- Novembre** Mese della prevenzione dei tumori alla **prostata, pancreas, polmone e stomaco**