Altri fattori di rischio

Conducendo uno stile di vita sano si può ridurre il rischio di cancro. Tuttavia non vi è una protezione sicura. Fattori di rischio quali l'età, il sesso o una predisposizione familiare non si possono influenzare.

Una possibilità: la diagnosi precoce

Svolgendo apposite analisi è possibile diagnosticare alcuni tipi di cancro prima che se ne presentino i sintomi. Prima si scopre il cancro, maggiori sono le possibilità di riuscita del trattamento.

Trovate ulteriori informazioni al sito www.legacancro.ch/diagnosi_precoce

La Lega contro il cancro del suo cantone

Krebsliga Aargau
Tel. 062 834 75 75
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Tel. 061 319 99 88
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer
Tel. 031 313 24 24
www.bernische-krebsliga.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
tél. 026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise contre le cancer
tél. 022 322 13 33
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 252 50 90
www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne contre le cancer
tél. 032 422 20 30
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer
tél. 032 721 23 25
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Tel. 071 242 70 00
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga
Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

Lega ticinese contro il cancro
Tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise contre le cancer
tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

Ligue valaisanne contre le cancer (Sion)
tél. 027 322 99 74
www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)
Tel. 027 604 35 41
www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug
Tel. 041 720 20 45
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich
Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00, info@legacancro.ch, www.legacancro.ch
Conto postale 30-4843-9, CHE-107.818.640 IVA

Indirizzi utili

Trovate ulteriori informazioni sul tema della prevenzione del cancro al sito www.legacancro.ch/prevenzione

In un percorso virtuale scoprirà come ridurre il rischio di cancro:
www.krebsliga.ch/parcours
www.liguecancer.ch/parcours

Linea cancro
Tel. 0800 11 88 11
dal lunedì al venerdì ore 9–19, chiamata gratuita
helpline@swisscancer.ch

Linea stop tabacco
Tel. 0848 000 181
max. 8 cts. al minuto (rete fissa)
Dal lunedì al venerdì, ore 11 – 19

lega contro il cancro

LSC / 1.2016 / 8000 I / 03101112121

Prevenzione del cancro

Un'informazione della Lega contro il cancro

Riduca il suo rischio di cancro

In Svizzera ogni anno si ammalano circa 38 500 persone di cancro. Almeno un terzo dei casi di cancro si potrebbe evitare cambiando abitudini ed evitando determinati fattori di rischio.

Le seguenti raccomandazioni mostrano come si può ridurre il rischio di cancro. Non è mai troppo tardi per divenire consapevoli della salute.

Niente fumo

In Svizzera un caso di morte per cancro su quattro è dovuto al consumo di tabacco.
Chi non fuma vive più a lungo! Astenersi dal fumo mantiene più a lungo giovani e conferisce maggiore resistenza nello sport e nella vita sessuale.
Per i fumatori ogni momento è buono per smettere!
Per smettere di fumare si faccia consigliare dalla Linea stop tabacco al numero 0848 000 181.

Preferire bevande analcoliche

Già piccole quantità di alcol aumentano il rischio per certi tipi di cancro. Ciò indipendentemente dal tipo di bevanda consumata – birra, vino o liquore. Per mantenersi in buona salute, riduca il più possibile il consumo di alcol e di preferisca bevande analcoliche.

Mantenere il peso normale

Il sovrappeso aumenta il rischio per molti tipi di cancro. Con un'alimentazione equilibrata e moto sufficiente si dovrebbe ridurre durevolmente il sovrappeso e mantenere il peso in un settore normale (BMI tra 18.5 e 25).

Alimentazione equilibrata

La frutta, la verdura e i cereali sono i componenti più importanti di un'alimentazione equilibrata. Consumi ogni giorno 5 porzioni tra frutta e verdura.
Una porzione è quella contenuta nel pugno di una mano o 120 g.

Non mangi carne rossa - come carne di manzo, maiale, agnello o insaccati) più di 3 volte la settimana. Preferisca alimenti vegetali.

Sufficiente attività fisica

L'attività fisica ha numerosi effetti positivi sulla salute. Gli adulti dovrebbero fare moto di intensità media (avere un po' di fiatone) almeno per 2 ore e ½ la settimana. I bambini e i giovani dovrebbero muoversi almeno un'ora al giorno.

Inserisca l'attività fisica nella sua giornata.
Per esempio:

- prendendo le scale anziché l'ascensore
- recandosi a fare la spesa o al lavoro a piedi o in bicicletta
- facendo nella pausa pranzo una bella camminata all'aria fresca

Protezione dal sole

- Specie nel mezzogiorno è importante stare all'ombra
- Scelga un abbigliamento che copra le spalle, metta un cappello che copra la fronte, le orecchie e la nuca
- Metta una crema protettiva sulle parti di pelle scoperte
- Protegga dal sole in modo particolare i bambini
- Non esponga mai i bebè direttamente al sole

Protezione da sostanze cancerogene

Oggi siamo esposti a una grande quantità di sostanze nocive, nell'ogni giorno e al lavoro. Da alcune di queste sostanze possiamo proteggerci. Per esempio l'esposizione al radon, un gas naturale radioattivo che può concentrarsi negli edifici, può essere ridotta tramite accorgimenti adeguati.