



Aiutaci anche tu a prevenire il cancro

Leggi e metti in pratica il Codice Europeo Contro il Cancro

A cura di: Dr.ssa Incoronata Romaniello- Direttore SC Oncologia
PO Borgomanero- ASL NO e Presidente della Associazione
Mimosa ODV

La prevenzione oncologica è l'arma più potente contro il cancro, trasformando la paura in azione!

Da anni, l'Associazione Mimosa ODV promuove progetti di sensibilizzazione, prevenzione oncologica e promozione della salute. Questo libretto concretizza il nostro impegno nel rendere le informazioni fondamentali accessibili a ogni cittadino, per la tutela della salute personale e comunitaria.

Nato nel 1987, il **Codice europeo contro il cancro** è un'iniziativa con cui l'Unione europea, con il contributo dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), riassume le **abitudini e i comportamenti più efficaci per ridurre** il rischio di ammalarsi di tumore.

Da allora le **raccomandazioni** sono state riviste e aggiornate e implementate periodicamente alla luce delle scoperte scientifiche più recenti; la revisione è curata da un gruppo di medici, scienziati e altri esperti dell'Unione Europea, selezionati dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC). Nel documento, pubblicato nell'ultima versione nel 2025, sono state integrate le conoscenze scientifiche più recenti, portando le raccomandazioni dalle precedenti **12** alle attuali **14**.

Il **Codice europeo contro il cancro (V edizione)** è quindi uno strumento per informare i cittadini sulle azioni che ciascuno può intraprendere nella propria vita quotidiana per diminuire il rischio di sviluppare un tumore.

Queste norme possono influenzare sia la vita di chi le mette in atto sia quella di chi gli sta vicino: si stima che il 40% dei tumori in Europa potrebbe essere evitato se tutti seguissero i comportamenti suggeriti dal Codice.

Le raccomandazioni riguardano 3 ambiti fondamentali:

- Stili di vita e comportamenti individuali
- Fattori ambientali e lavorativi
- Interventi sanitari di prevenzione

Nella **nuova edizione** l'inquinamento atmosferico è riconosciuto tra i fattori di rischio oncologico ed è inoltre sottolineata la necessità di un impegno condiviso tra cittadini, istituzioni e comunità scientifica nella lotta contro il cancro.

Cosa ci dice il Codice europeo Contro il Cancro

1. Non fumare e non usare prodotti del tabacco



Il tabacco è la principale causa di decessi e malattie prevenibili nel mondo (bronco-pneumopatie cronico ostruttive, infarto del miocardio, ictus cerebri, infezioni, insufficienza renale, ischemia intestinale), nonché la prima causa di tumore maligno.

In Europa si stima che circa **l'85-90% dei casi di cancro al polmone** sia dovuto al consumo di tabacco, che può essere responsabile anche di tumore alla cavità orale, alla laringe, al pancreas, allo stomaco e molti altri distretti del corpo.

Il fumo di tabacco è cancerogeno anche per chi lo **inala in maniera passiva**. Per tale motivo, nel 1934 in Italia, viene vietato il fumo ai minori. Nel 1962 viene vietata la propaganda pubblicitaria del tabacco e dei suoi derivati. Nel 2003 con la Legge Sirchia, attuativa dal 2005, viene posto il divieto di fumare nei luoghi pubblici.

Il rischio di sviluppare un cancro è **20-25 volte superiore** nei fumatori rispetto ai non fumatori; la buona notizia è che smettere di fumare diminuisce il rischio a qualsiasi età (ma prima si smette e meglio è). **Dopo 10 anni** dall'ultima sigaretta, la probabilità di ammalarsi di cancro al polmone può arrivare a dimezzarsi rispetto a chi continua a fumare.

Smettere di fumare non è semplice in quanto la nicotina crea una dipendenza non solo psicologica ma anche fisica che non sempre la volontà del singolo riesce a spezzare. Per tale motivo sono stati costituiti i Centri di Trattamento del Tabagismo (C.T.T) o Centri Antifumo (CAF) dove potete trovare personale qualificato per supportare questo importante cambiamento. I C.T.T o CF offrono gratuitamente valutazione clinico-funzionale e psicologica,

psicoterapia individuale o di gruppo, farmacoterapia (costi a carico del cittadino), follow-up (monitoraggio) fino a un anno.

2. Evita il fumo passivo: libera la tua casa dal fumo e sostieni le politiche che promuovono un ambiente senza fumo sul posto di lavoro



È noto che anche l'inalazione passiva del fumo altrui può provocare malattie polmonari, cancro ai polmoni e problemi alle coronarie, oltre ad avere un impatto su malattie come l'asma, soprattutto quanto viene fatta in ambienti chiusi.

Chi fuma in casa espone quindi i propri familiari a questo rischio di fumo passivo e non solo. Infatti, esiste anche un **fumo di terza mano**: la nicotina sprigionata dal fumo interagisce con l'ossido nitroso determinando la produzione di nitrosamine che si depositano su tende, tappeti, mobili, suppellettili e indumenti. Queste sostanze cancerose persistono fino a 4-6 ore sulle superfici. Ad essere maggiormente esposti al fumo di terza mano sono i bambini che sedendosi a terra, gattonando, toccando oggetti o indumenti e poi mettendosi le mani in bocca entrano in contatto con questi residui.

Resta quindi importante il consiglio di **non fumare in casa** oppure di aprire le finestre per permettere a queste sostanze di diluirsi ed uscire dell'ambiente domestico. Se si fuma sul balcone è utile comunque aspettare qualche minuto prima di entrare in casa.

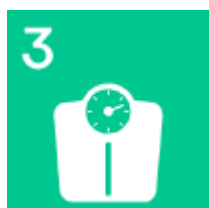
Questo fenomeno è molto importante se si considera che il **52% dei bambini** nel secondo anno di vita è abitualmente esposto al fumo passivo. Riguardo l'esposizione al fumo nelle famiglie italiane, invece, gli ultimi dati ISTAT disponibili riportano che il 49% dei neonati e dei bambini fino a 5 anni è figlio di almeno un genitore fumatore e che il 12% ha entrambi i genitori fumatori. Infine,

dobbiamo considerare che un altro aspetto molto importante del fumo in ambiente domestico è quello di condizionare le scelte dei propri figli. Infatti, uno studio recente ha evidenziato come i figli di forti fumatori abbiano un rischio maggiore di sviluppare la dipendenza al fumo in età adulta.

Una forma di **fumo passivo** è anche quella che coinvolge il **feto**: i bambini nati da donne che fumano in gravidanza in media pesano meno rispetto a quelli partoriti da non fumatrici e hanno un maggior rischio di presentare gravi malattie respiratorie e di altro genere (per esempio problemi all'orecchio).

E' importante inoltre, visto quanto segnalato, rendersi promotori di un ambiente senza fumo anche sul posto di lavoro. E' una questione non solo di rispetto ma di tutela alla salute.

3. Mantieni un peso sano



Sovrappeso e obesità aumentano il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro, in particolare quelli all'intestino (colon e retto), al rene, all'esofago, al pancreas e alla cistifellea. A questi si aggiungono, per le donne, il cancro a seno, dell'endometrio e dell'ovaio.

La ragione è che l'eccesso di grasso corporeo causa **infiammazione cronica, altera il metabolismo** (favorendo la comparsa anche di diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia) e **influenza la produzione di alcuni fattori di crescita e degli ormoni**. Queste condizioni favoriscono la crescita di cellule tumorali. È quindi importante mantenere un peso nella norma; per sapere se il proprio peso è normale si può controllare l'indice di massa corporea.

Questa correlazione è estremamente importante se si considera che l'incidenza del sovrappeso e dell'obesità dal 1990 al 2022 è raddoppiata per le donne e quasi triplicata negli uomini.

Il dato diventa più rilevante se si considera che anche tra i bambini è in netto aumento la percentuale di sovrappeso e obesità.

4. Svolgi attività fisica ogni giorno e limita il tempo che trascorri seduto: essere fisicamente attivi è importante



Come le abitudini alimentari, anche l'attività fisica regolare permette di mantenere un peso “salutare”, e di conseguenza, evitare un eccesso di grasso corporeo che può contribuire all'insorgenza di alcuni tipi di cancro.

Inoltre con l'attività fisica restano maggiormente in equilibrio il livello di zuccheri nel sangue, l'insulina e gli ormoni correlati, le infiammazioni e le funzioni immunitarie, tutti elementi che influenzano il rischio di cancro. È stato stimato che il rischio di sviluppare un cancro è **inferiore di circa il 4%** per le persone che svolgono un'attività fisica moderata di almeno 30 minuti al giorno rispetto a chi ne svolge poca (meno di 15 minuti al giorno).

Oltre a contribuire alla prevenzione di alcuni tipi di tumori maligni, l'attività fisica regolare riduce anche l'insorgenza di malattie coronariche, ictus, ipertensione, diabete di tipo 2 e ipercolesterolemia.

Bisogna inoltre ricordare che quello che conta, nell'attività fisica non è l'intensità, ma bensì la costanza con cui la svolgiamo.

5. Segui una dieta equilibrata



Sebbene non esista una vera e propria "dieta anti-cancro", per prevenire i tumori è importante mangiare in modo vario ed equilibrato per evitare l'aumento di peso, consumare regolarmente verdura, frutta, legumi e alimenti ricchi di fibra, evitando invece quelli ricchi di zuccheri e di grassi di origine animale.

Inoltre limitare il consumo di carni rosse e prodotti lavorati a base di carne, nonché di sale e cibi salati, permette di ridurre, rispettivamente, il rischio di cancro all'intestino e allo stomaco.

Alcuni consigli:

- Il cambiamento di alimentazione deve essere graduale
- Non esistono cibi benefici o malefici in assoluto, quello che conta è la quantità e la frequenza con cui si assumo
- L'alimentazione deve essere il più varia possibile e il più vicino possibile a quella dei nostri nonni (Dieta Mediterranea riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale immateriale della umanità)
- L'alimentazione deve essere varia e seguire la stagionalità per frutta e verdura

6. Limita o evita il consumo di alcol (per prevenire il cancro è meglio evitarli del tutto)



L'alcol è la causa di diversi tipi di cancro (bocca, esofago, gola, fegato, intestino crasso e seno).

Le cause possono essere diverse: l'alcol viene metabolizzato nel nostro corpo in sostanze cancerogene, danneggia le cellule epatiche e può aumentare i livelli di alcuni ormoni come gli estrogeni, che a loro volta possono aumentare il rischio di cancro al seno. È quindi importante limitare, o meglio ancora evitare del tutto, il consumo di bevande alcoliche.

7. Se puoi, allatta il tuo bambino: l'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre.



Sebbene il meccanismo non sia ben chiaro, gli effetti benefici dell'allattamento al seno possono essere spiegati da modificazioni della struttura del seno e dalla minore esposizione a ormoni nel corso della vita della madre; a ciò si aggiunge il fatto che l'allattamento al seno aiuta a mantenere un peso nella norma a lungo termine. Inoltre questo effetto protettivo, soprattutto per il tumore al seno e all'ovaio si evidenzia anche per le donne portatrici di mutazioni genetiche che predispongono alla malattia (BRCA1 e BRCA2).

8. Proteggiti dalle radiazioni: evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini, e utilizza le protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti



I raggi ultravioletti (UV) A e B delle radiazioni solari e dei lettini abbronzanti causano danni alla pelle che nel lungo periodo possono portare allo sviluppo di diversi tipi di cancro, tra cui il melanoma è il più aggressivo.

È quindi importante evitare di esporsi alla luce solare diretta quando è molto forte, come nelle ore centrali della giornata, e proteggersi con creme solari (da riapplicare ogni due ore in caso di esposizioni prolungate).

9. Riduci l'esposizione a sostanze cancerogene al lavoro osservando le istruzioni in materia di salute e sicurezza



Alcune occupazioni espongono i lavoratori a un maggior rischio di sviluppare determinati tipi di cancro. Le esposizioni a cancerogeni possono riguardare una sola sostanza o una miscela di sostanze, siano esse correlate all'attività svolta oppure alle abitudini come il fumo.

La miglior prevenzione è evitare l'uso o la produzione di sostanze cancerogene. In tutti i paesi dell'Unione Europea è in vigore una legislazione che impone obblighi ai datori di lavoro e ai lavoratori per ridurre l'esposizione alle sostanze cancerogene nei luoghi di lavoro.

Il datore deve adoperarsi per mettere in opera le disposizioni in termini di sicurezza ma il lavoratore deve imparare ad utilizzare i dispositivi di protezione individuali e seguire le regole previste per la sicurezza.

10. Riduci l'esposizione al Radon



Il radon è un gas radioattivo invisibile ai nostri sensi (incolore, inodore) che può entrare nelle abitazioni attraverso il suolo.

Appartiene al gruppo dei gas nobili ed è quindi estremamente volatile non reagendo con altri elementi. Deriva dalla catena di decadimento dell'uranio 238 e ha un tempo di dimezzamento di circa quattro giorni. È presente in modo ubiquitario su tutta la terra. Il radon, per le sue caratteristiche chimico-fisiche, fuoriesce facilmente dal sottosuolo e si disperde rapidamente nell'atmosfera. Tende, però, ad accumularsi negli ambienti chiusi dove può raggiungere concentrazioni dannose per la salute umana. Il radon può anche provenire in misura minore dai materiali da costruzione e dall'acqua potabile. La pericolosità del radon è dovuta principalmente ai suoi prodotti di decadimento a vita breve che, non più gassosi aderiscono al pulviscolo e, se inalati, decadono facilmente all'interno dei polmoni emettendo radiazioni ionizzanti. Sono esse a produrre un danno alle cellule broncopolmonari. Il radon è considerato, infatti, dopo il fumo di sigaretta, la seconda causa di tumore al polmone. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, attraverso l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), ha classificato il radon nel Gruppo 1, sostanze per le quali vi è un'evidenza sufficiente di cancerogenicità per l'uomo. L'esposizione al radon aumenta il rischio di cancro polmonare ed il rischio aggiuntivo è proporzionale alla concentrazione di radon nell'aria che respiriamo e alla durata dell'esposizione. È quindi auspicabile effettuare le misure negli edifici dove la popolazione staziona per lunghi periodi come abitazioni, luoghi di lavoro e scuole. Recentemente è stata emanata la Direttiva Europea 2013/59/EURATOM che indica agli Stati Membri l'adozione di un valore di riferimento non superiore a 300 Bq/m^3 per abitazioni, luoghi di lavoro ed edifici pubblici.

La misura puntuale in un edificio è il modo più sicuro per valutare l'esposizione residenziale di un individuo al radon anche se ad oggi sono in continuo aggiornamento le medie radon comune per comune che offrono un'indicazione di massima sulla probabilità di incorrere in elevate concentrazioni. Sebbene il radon possa essere

presente in qualunque edificio, in particolare, nei locali interrati o prossimi al suolo, in alcune zone il problema del radon può, infatti, essere più diffuso, complice la particolare geolitologia del territorio, ma anche la tipologia abitativa, le abitudini di vita ed altri fattori climatici. Per questo motivo si effettuano campagne di misura per ottenere la mappatura radon del territorio. La conoscenza della distribuzione del radon è inoltre importante per gli aspetti legati alla pianificazione urbanistica del territorio regionale e per tutto ciò che attiene alla progettazione e costruzione di nuovi edifici o alla ristrutturazione di edifici esistenti e per la classificazione degli edifici in termini di salubrità. Una prevenzione mirata a limitare l'ingresso del radon nelle abitazioni e a garantire un determinato ricambio d'aria rappresenta, infatti, un valido strumento per ridurre l'esposizione media della popolazione a questo pericoloso inquinante.

Il valore medio delle concentrazioni di radon in Piemonte è risultato essere di 71 Bq/m³, un valore vicinissimo a quello stimato già nella Campagna Nazionale del 1990-1991 e in linea con la media nazionale. Il lavoro della mappatura ha però messo in evidenza la diversa distribuzione territoriale del rischio radon: in alcuni Comuni, situati per lo più nelle aree montane, i livelli medi sono, in taluni casi, anche molto maggiori del valore medio regionale. Con tale lavoro è stata inoltre messa in evidenza la stretta correlazione dei livelli di radon con le caratteristiche geolitologiche.

11. Riduci l'esposizione all'inquinamento atmosferico



L'esposizione cronica al **particolato fine** (PM_{2.5}) può aumentare il rischio di sviluppare un tumore del polmone del 15-20%, soprattutto nelle aree particolarmente inquinate.

L'inquinamento può portare anche all'insorgenza di tumori alla vescica, al seno e al cavo orale. Alcune azioni quotidiane come utilizzare i mezzi pubblici, ridurre le emissioni domestiche evitando di bruciare materiali come carbone o legna, e sostenere politiche che migliorino la qualità dell'aria, possono contribuire alla salute collettiva.

12. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione, in particolare contro l'epatite B e, per le femmine, contro il papillomavirus umano



Quasi un quinto dei casi di tumore a livello mondiale è causato da agenti infettivi come virus e batteri da cui ci si può difendere partecipando ai programmi di vaccinazione.

Tra questi vi è il cancro al fegato provocato dal virus dell'epatite B, oltre che dall'epatite C. Contro il virus dell'epatite B esiste un vaccino efficace che viene somministrato a tutti i bambini nell'ambito del calendario vaccinale. Contro il virus dell'epatite C non esiste un vaccino, ma abbiamo farmaci efficaci per debellare il virus e quindi ridurre il rischio di sviluppare un tumore epatico.

Anche il papillomavirus umano (HPV 16-18 soprattutto) è associato a un maggior rischio di sviluppare il cancro, in particolare tumori della cervice uterina; lo stesso virus aumenta il rischio di tumori dell'ano, della vulva, della vagina, del cavo orale, del pene e dell'orofaringe.

Il virus viene trasmesso per via sessuale. Il primo picco d'incidenza dell'infezione da papillomavirus si ha verso i 25 anni, il secondo picco verso i 45 anni.

Per tale motivo è utile eseguire la vaccinazione prima dell'avvio dell'attività sessuale. In Italia è prevista la vaccinazione per le bambine al compimento dell' 11° anno di età.

Il vaccino previene l'infezione da parte dei virus del papilloma responsabili della maggior parte di questi tumori. Al vaccino è bene affiancare uno screening regolare, offerto gratuitamente alle donne dai 25 anni in poi.

13. Cautela con la terapia ormonale sostitutiva in menopausa



La terapia ormonale sostitutiva (TOS) a base di ormoni femminili è un trattamento utilizzato soprattutto per alleviare i sintomi della menopausa, ma aumenta il rischio di tumori al seno, all'ovaio e all'endometrio a seconda della terapia.

È quindi importante effettuare la terapia solo nei casi strettamente necessari indicati dal medico, possibilmente per breve tempo e alle dosi minime necessarie per controllare i sintomi della menopausa. Inoltre, in corso di TOS è importante eseguire con maggiore attenzione e regolarità i controlli al seno.

14. Partecipa ai programmi organizzati di screening oncologico



Lo screening è un controllo della presenza di cancro o di condizioni che possono causarne l'insorgenza in persone che non presentano sintomi.

Gli screening per il cancro della cervice uterina, del seno e del colon-retto permettono di diagnosticare precocemente questi tumori quando non hanno ancora mostrato sintomi. Per alcuni tipi di tumore maligno, come quello al collo dell'utero e all'intestino, lo screening può prevenire lo sviluppo di forme invasive attraverso l'identificazione e la rimozione delle lesioni precancerose.

In altri casi, come per il tumore al seno, una diagnosi precoce consente di curare più facilmente la malattia, con l'utilizzo di terapie meno aggressive. Partecipare regolarmente agli screening riduce la mortalità per questi tipi di tumore fino al 30-40%.

Il Sistema Sanitario Nazionale ha fatto un enorme investimento in termini di prevenzione ma ancora oggi non c'è un'adesione completa.

L'adesione agli screening oncologici in Italia (mammella, cervice, colon-retto) è in crescita rispetto ai dati pre-pandemia ma permangono forti disuguaglianze geografiche, con il Sud che registra la partecipazione più bassa. La copertura per mammella e cervice si attesta attorno al 50%, mentre lo screening colo-rettale mostra tassi inferiori, specialmente al Sud.

In Italia, lo screening per il cancro al polmone non è ancora un programma nazionale strutturato, ma è in corso la fase sperimentale avanzata Rete Italiana Screening Polmonare (RISP). Il programma,

attivo dal 2022 su 18 centri, utilizza la TC a basso dosaggio (TCBD) per individuare precocemente noduli polmonari, in particolare nei soggetti ad alto rischio tra i 55 e i 75 anni, forti fumatori o ex fumatori. È possibile informarsi tramite il sito ufficiale della Rete Italiana Screening Polmonare o attraverso le unità di oncologia/pneumologia dei centri coinvolti.

E' importante capire che **non è l'esame che ci fa ammalare** ma anzi attraverso l'esecuzione di questi esami è possibile prevenire completamente o diagnosticare in tempi precocissimi, quindi favorevoli per la guarigione, 3 dei tumori con maggiore incidenza.

Nella nuova edizione del Codice europeo si sottolinea che la prevenzione non può essere considerata esclusivamente un dovere individuale. **Seguire uno stile di vita sano**, diventa più efficace quando a ciò si uniscono **politiche pubbliche e sociali con gli stessi fini**.

Questo significa che scuole, aziende, città e istituzioni dovrebbero creare condizioni favorevoli per prevenire il cancro, come per esempio spazi sicuri per svolgere attività fisica, un maggiore accesso a cibi salutari, campagne educative e programmi a sostegno dell'allattamento al seno.

Oltre a questo, leggi più incisive sul tabacco e sull'alcol, interventi di riduzione dell'inquinamento atmosferico, la promozione della mobilità attiva e piani urbanistici sostenibili possono aumentare l'efficacia dei comportamenti individuali.

L'adozione di tali misure riduce le disuguaglianze in salute e aumenta la probabilità che le raccomandazioni individuali siano seguite, generando benefici per l'intera comunità.

Le fonti principali che alimentano le raccomandazioni del Codice includono:

- Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC): Ente specializzato dell'OMS che valuta i fattori di rischio ambientali e comportamentali.
- Commissione Europea: Promotrice dell'iniziativa nel contesto delle politiche di salute pubblica dell'UE.
- Studi Epidemiologici e Scientifici: Revisione delle più recenti evidenze scientifiche sulle cause dei tumori (fumo, dieta, alcol, inquinamento, radiazioni).
- Programmi di Screening: Evidenze sull'efficacia della prevenzione secondaria.
- LILT +3

Il Codice si concentra sulla prevenzione primaria e la prevenzione secondaria perché così si può ridurre l'incidenza del cancro!

Stampato con il supporto della Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero-ODV per la promozione della salute dei cittadini e la lotta contro il cancro.

