

# Previene il cancro ogni giorno



federfarma



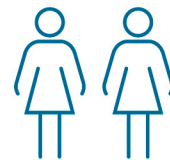
Insieme per la prevenzione

**4** casi di cancro su 10 si possono prevenire

Nel mondo si potrebbero risparmiare le morti per cancro di



1 uomo su 2



1 donna su 3

## Intervenendo sui principali fattori di rischio evitabili:

### FUMO

- Cerca il **centro antifumo** più vicino a te;
- Chiama il **numero verde** 800-554-088;
- **Evita sigarette elettroniche** (e-cig) e prodotti sostitutivi del tabacco (HTP);
- **Chiedi consiglio al tuo medico.** Potrà prescriverti farmaci o trattamenti sostitutivi (es. cerotti e gomme da masticare) per ridurre la dipendenza;
- **Continua a farti aiutare fino a 12 mesi dopo aver smesso**, per ridurre il rischio di ricadute.



### ALCOL

- Non esistono quantità di alcolici a **rischio zero**;
- Cerca di **non tenere scorte di alcolici** in casa;
- Prova a **sostituire** gradualmente cocktail, vino e birra con **bevande analcoliche**.

### SOLE

- Scegli la **crema solare** in base al tuo fototipo. Se hai la pelle chiara, deve avere almeno 30 come fattore di protezione;
- Applica la crema **mezz'ora prima** dell'esposizione, rimettila ogni due e controlla che non sia scaduta;
- Proteggiti dal sole indossando **cappello, abiti leggeri e occhiali da sole**;
- Usa la crema anche quando hai una **buona abbronzatura**.

# SOVRAPPESO O OBESITÀ



federfarma



Insieme per la prevenzione

## Mangia bene:

- **Evita** il più possibile **cibi troppo zuccherati, carni rosse e processate**. Attenzione alla dieta di bambini e adolescenti!
- **Segui una dieta mediterranea**: 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, preferisci le proteine vegetali come legumi e i carboidrati integrali, condisci con olio di oliva. Carne e latticini con moderazione.

## Muoviti:

- Se fai un lavoro sedentario, **cerca di alzarti e sgranchirti le gambe** ogni volta che puoi;
- Se puoi, non usare la macchina e **muoviti a piedi o in bicicletta**;
- **Pratica sport aerobici** (es. corsa, ciclismo, nuoto);
- L'ideale è fare ogni settimana **3 volte esercizi intensi di ca. 40 min + 2 volte rafforzamento muscolare**.



Per restare aggiornati: [airc.it/newsletter](https://airc.it/newsletter)

## LA MISSIONE DI AIRC

Dal 1965 Fondazione AIRC si impegna a:

- **Finanziare progetti di ricerca sul cancro** svolti presso laboratori universitari, ospedali e istituti scientifici;
- **Sensibilizzare e informare l'opinione pubblica** sui progressi compiuti dalla ricerca oncologica e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce;
- **Perfezionare la preparazione di giovani ricercatori** attraverso borse di studio e progetti speciali;
- **Sostenere IFOM**, l'istituto di oncologia molecolare di AIRC, fornendogli le risorse necessarie per il suo piano di sviluppo.

## IL TUO 5X1000 AD AIRC

Più ricercatori al lavoro, più risultati scientifici, tempi più rapidi. Affrontiamo il cancro. Insieme.

Per sostenere la ricerca contro il cancro nella tua dichiarazione dei redditi devi semplicemente scrivere il **Codice Fiscale AIRC: 80051890152** nello spazio "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università".

**AFFRONTIAMO IL CANCRO.  
INSIEME**

Info su: [airc.it/5per1000](https://airc.it/5per1000)

