



# Prevenzione del cancro

## 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](http://www.legacancro.ch/diagnosi_precoce)

## La Lega contro il cancro del suo cantone

**Krebsliga Aargau**  
Tel. 062 834 75 75  
[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

**Krebsliga beider Basel**  
Tel. 061 319 99 88  
[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

**Bernische Krebsliga  
Ligue bernoise  
contre le cancer**  
Tel. 031 313 24 24  
[www.bernische-krebsliga.ch](http://www.bernische-krebsliga.ch)

**Ligue fribourgeoise  
contre le cancer  
Krebsliga Freiburg**  
tél. 026 426 02 90  
[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

**Ligue genevoise  
contre le cancer**  
tél. 022 322 13 33  
[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

**Krebsliga Graubünden**  
Tel. 081 252 50 90  
[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

**Lega svizzera contro il cancro**  
Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna  
Tel. 031 389 91 00, [info@legacancro.ch](mailto:info@legacancro.ch), [www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)  
Conto postale 30-4843-9, CHE-107818.640 IVA

**Ligue jurassienne  
contre le cancer**  
tél. 032 422 20 30  
[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

**Ligue neuchâteloise  
contre le cancer**  
tél. 032 721 23 25  
[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

**Krebsliga Ostschweiz  
SG, AR, AI, GL**  
Tel. 071 242 70 00  
[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

**Krebsliga Schaffhausen**  
Tel. 052 741 45 45  
[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

**Krebsliga Solothurn**  
Tel. 032 628 68 10  
[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

**Thurgauische Krebsliga**  
Tel. 071 626 70 00  
[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

**Lega ticinese  
contro il cancro**  
Tel. 091 820 64 20  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

**Ligue vaudoise  
contre le cancer**  
tél. 021 623 11 11  
[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

**Ligue valaisanne  
contre le cancer (Sion)**  
tél. 027 322 99 74  
[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)

**Krebsliga Wallis (Brig)**  
Tel. 027 604 35 41  
[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

**Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR**  
Tel. 041 210 25 50  
[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)

**Krebsliga Zug**  
Tel. 041 720 20 45  
[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)

**Krebsliga Zürich**  
Tel. 044 388 55 00  
[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

**Krebshilfe Liechtenstein**  
Tel. 00423 233 18 45  
[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

## Indirizzi utili

Trovate ulteriori informazioni sul tema della prevenzione del cancro al sito [www.legacancro.ch/prevenzione](http://www.legacancro.ch/prevenzione)

In un percorso virtuale scoprirà come ridurre il rischio di cancro:

[www.krebsliga.ch/parcours](http://www.krebsliga.ch/parcours)  
[www.liguecancer.ch/parcours](http://www.liguecancer.ch/parcours)

### Linea cancro

Tel. 0800 11 88 11  
dal lunedì al venerdì ore 9–19, chiamata gratuita  
[helpline@swisscancer.ch](mailto:helpline@swisscancer.ch)

### Linea stop tabacco

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

Un'informazione della Lega contro il cancro



lega contro il cancro



LSC / 1.2016 / 8000 / 031011121121



## Riduca il suo rischio di cancro

In Svizzera ogni anno si ammalano circa 38500 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.

