



# Si attivi Riduca il suo rischio di cancro

Un'informazione della Lega contro il cancro



## Colofone

### Editrice

Lega svizzera contro il cancro  
Effingerstrasse 40  
casella postale 8219  
3001 Berna  
tel. 031 389 91 00  
fax 031 389 91 60  
e-mail: [info@legacancro.ch](mailto:info@legacancro.ch)  
[www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)

### Testo e redazione:

Barbara Iseli

### Consulenza specialistica:

Stephanie Affolter, Ruth Barbezat, Brigitte Baschung, Eva Ebnöther,  
Susanne Lanz, Claudia Wiediger, Ursula Zybach

### Design

Fruitcake, Worb

### Stampa

Geiger AG, Berna

### Traduzione

Christina Müller, Bellinzona

### Fonti

- European Code Against Cancer (3ª versione), Europe Against Cancer 2003, [www.cancercode.org](http://www.cancercode.org)
- Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer, World Cancer Research Fund, 2007
- Programme national contre le cancer pour la Suisse 2005–2010
- Evidence-Based Cancer Prevention: Strategies for NGOs, International Union Against Cancer, 2006
- Associazione svizzera registri tumori ([www.asrt.ch](http://www.asrt.ch))

Osservazione: quando nel testo per semplicità è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce naturalmente a persone di ambo i sessi.

Il presente opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2007 Lega svizzera contro il cancro, Berna

# Sommario

<b>Editoriale</b>	<b>5</b>
<b>Ridurre il rischio di cancro attraverso uno stile di vita sano</b>	<b>6</b>
Evitare il fumo di tabacco	7
Evitare il sovrappeso	8
Muoversi ogni giorno per almeno 30 minuti	10
Consumare ogni giorno 5 porzioni di verdura e frutta	12
Moderare il consumo di alcol	14
Proteggersi dal sole	15
Evitare il contatto con sostanze cancerogene	17
Proteggersi da malattie trasmissibili sessualmente	19
<b>Migliori possibilità grazie alla diagnosi precoce</b>	<b>20</b>
(Far) eseguire regolarmente esami di diagnosi precoce	21
Consultare un medico in presenza di cambiamenti fisici e disturbi persistenti	23
<b>Test di autovalutazione: «Quanto è alto il mio rischio di cancro?»</b>	<b>24</b>
<b>Ulteriori informazioni</b>	<b>25</b>
<b>Consulenza e aiuto – la lega contro il cancro nella sua regione</b>	<b>26</b>

**Si attivi**  
**Riduca il suo rischio di cancro**

# Editoriale

## Gentile lettrice, egregio lettore

In Svizzera ogni anno 34 000 persone si ammalano di cancro. 15 000 persone ne muoiono – un decesso su quattro nel nostro Paese è causato dal cancro.

Circa un terzo delle malattie tumorali potrebbe essere evitato modificando il comportamento ed evitando determinati rischi. Non vi è tuttavia una protezione sicura dal cancro. Alcuni fattori di rischio quali l'età, il sesso o la predisposizione familiare non possono essere influenzati.

Le possibilità di trattamento e le probabilità di sopravvivenza sono tanto migliori, quanto prima la malattia viene individuata e trattata.

L'opuscolo le fornisce degli spunti per ridurre il rischio di cancro. Spiega inoltre in presenza di quali cambiamenti fisici e disturbi persistenti è necessario recarsi da un medico.

La sua Lega contro il cancro

## Ridurre il rischio di cancro attraverso uno stile di vita sano

Determinate abitudini favoriscono l'insorgere del cancro. Le abitudini possono però anche essere cambiate. Non è mai troppo tardi per adottare uno stile di vita attento alla salute.

Chi non fuma, si nutre in maniera equilibrata, pratica sufficiente moto e consuma bevande alcoliche solo in piccole quantità riduce il proprio rischio di ammalarsi di cancro. Influssi ambientali quali sostanze nocive, i raggi UV o altre radiazioni possono aumentare il rischio di cancro.



## Evitare il fumo di tabacco

Le sigarette, le pipe, i sigari, le sigarette rollate a mano e light, la pipa ad acqua, il tabacco da fiuto o da masticare ... tutte le forme di consumo di tabacco aumentano il rischio di malattie tumorali e cardiocircolatorie. Sono soprattutto i fumatori ad ammalarsi di tumori del polmone, della cavità orale, della laringe, dell'esofago, del pancreas e della vescica.

La cosa migliore è di non iniziare nemmeno a fumare. Vale comunque sempre la pena di smettere.

Non fumi in presenza di non fumatori. Le sostanze tossiche del fumo di tabacco si diffondono infatti in tutto il corpo attraverso i polmoni e i vasi sanguigni non solo con il fumo attivo, ma anche con quello passivo. Se è non fumatore, eviti i luoghi in cui si fuma.

### Ulteriori informazioni

- Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo:  
[www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)  
[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)  
[www.progetto-nonfumatori.ch](http://www.progetto-nonfumatori.ch)
- Ufficio federale della sanità pubblica:  
[www.bravo.ch](http://www.bravo.ch)
- Informazioni per giovani:  
[www.ti.ch/infogiovani.ch](http://www.ti.ch/infogiovani.ch)  
(canale salute e benessere)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
(francese)
- e presso la Linea stop tabacco della Lega contro il cancro: 0848 000 181  
(consulenza individuale e anonima)



## Evitare il sovrappeso

L'eccessivo peso corporeo favorisce l'insorgere di numerose forme tumorali quali i tumori dei reni, dell'utero e degli organi digestivi superiori. Il sovrappeso provoca inoltre spesso malattie cardio-circolatorie, diabete e altre malattie.

Si parla di sovrappeso quando il Body Mass Index (**BMI**) è superiore a 25. Accanto al sovrappeso anche la distribuzione del grasso nel corpo, cioè il rapporto tra **circonferenza della vita e dei fianchi**, può costituire un rischio per la salute. Calcoli il suo BMI e il rapporto tra circonferenza della vita e dei fianchi sul sito della Lega svizzera contro il cancro: [www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch).

Per una buona salute è importante mantenere il peso da adulto il più possibile costante – un BMI fra 21 e 23 è ottimale.

Il peso si può mantenere o ritrovare grazie a un'alimentazione equilibrata e movimento regolare. Mangi con moderazione e piacere, in modo variato, regolarmente e prendendoti tempo. Già nell'infanzia si gettano le prime basi: contribuisca alla buona alimentazione dei suoi figli e dia loro la possibilità di fare molto movimento ogni giorno.

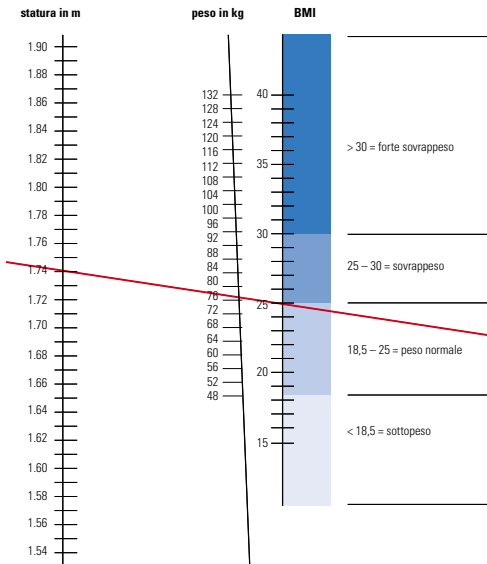
### **rapporto vita-fianchi:**

$$\frac{\text{circonferenza della vita (cm)}}{\text{circonferenza dei fianchi (cm)}}$$

Con un rapporto tra la vita e i fianchi di oltre 1,0 (per gli uomini) o di oltre 0,85 (per le donne) e con concomitante sovrappeso aumenta il rischio di malattia.



## Body Mass Index (BMI)




Con una riga qui è possibile leggere direttamente il BMI. Questa valutazione del BMI vale solo per persone adulte dai 18 anni circa in su.

$$\text{BMI: } \frac{\text{peso corporeo (kg)}}{\text{altezza (m)} \times \text{altezza (m)}}$$

### Ulteriori informazioni

- Fondazione svizzera dell'adiposità:  
[www.saps.ch](http://www.saps.ch)
- Società svizzera di nutrizione:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Fondazione svizzera di cardiologia:  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)
- action d – prevenire attivamente il diabete:  
[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)
- Campagna 5 al giorno:  
[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)
- Informazioni per giovani:  
[www.ti.ch/infogiovani.ch](http://www.ti.ch/infogiovani.ch)  
(canale salute e benessere)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
(francese)



## Muoversi ogni giorno per almeno 30 minuti

Il movimento regolare riduce il rischio di cancro – per esempio di tumori dell'intestino e del seno. La mancanza di movimento aumenta il rischio di numerose altre malattie come quelle cardiocircolatorie, il diabete, l'osteoporosi, leggere depressioni, dolori di schiena ed elevata pressione sanguigna.

Il movimento ci fa sentire bene nel nostro corpo, dona benessere fisico e mentale e una salute migliore.

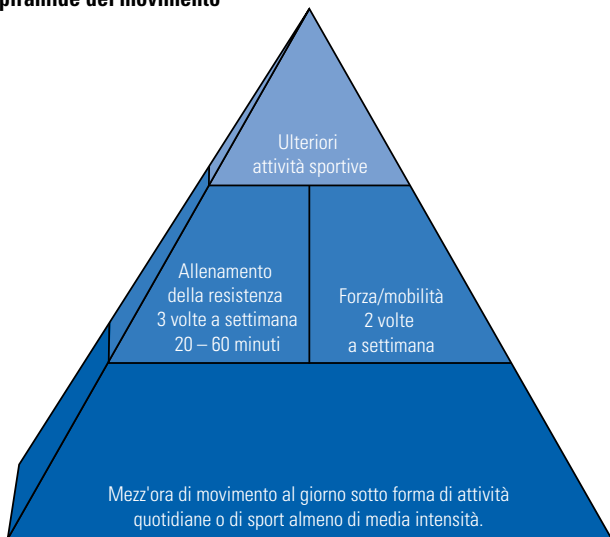
Si muova ogni giorno almeno 30 minuti in maniera da accelerare la respirazione: camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, spalare la neve, lavorare in giardino o praticare ginnastica...

La mezz'ora di movimento raccomandata non deve essere eseguita in una sola volta. Già 3 x 10 minuti di attività fisica distribuiti sull'arco della giornata promuovono la salute.

Alle persone già attive si raccomanda di allenare inoltre la resistenza, la forza e la mobilità. Allo scopo si prestano tutte le discipline sportive ad alta intensità di movimento, che sollecitano estese zone muscolari, come per esempio il jogging, l'andare in bicicletta, il nuoto e lo sci di fondo, come pure l'allenamento cardiocircolatorio con apparecchi fitness.

Nelle persone allenate ulteriori attività fisiche apportano un supplementare beneficio alla salute, che tuttavia non aumenta più nella stessa misura (vedi piramide del movimento).

## La piramide del movimento



Fonte: Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

### Ulteriori informazioni

- Allez hop:  
[www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)
- action d – prevenire attivamente il diabete:  
[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)
- L'allenatore virtuale:  
[www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)
- Informazioni per giovani:  
[www.ti.ch/infogiovani.ch](http://www.ti.ch/infogiovani.ch)  
(canale salute e benessere)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
(francese)



## Consumare ogni giorno 5 porzioni di verdura e frutta

Un'alimentazione bilanciata, ricca di fibre, basata sulla piramide degli alimenti fa bene alla salute, favorisce il benessere e può ridurre il rischio di tumori del tratto digerente, del pancreas e del seno, di malattie cardiocircolatorie e del diabete. Verdura e frutta costituiscono gli elementi principali di un'alimentazione sana. Cinque porzioni, cotte o crude, composte secondo il proprio gusto, sono ideali. Una porzione corrisponde a 120 g o a una manciata. Grassi, zuccheri, bevande dolci, carne rossa o trattata e alcol dovrebbero essere consumati con moderazione.

La **campagna 5 al giorno\*** raccomanda di consumare 5 porzioni di frutta e di verdura al giorno. Il suo menù per un giorno potrebbe presentarsi così:

**Colazione:** yogurt con frutta fresca e fiocchi di cereali

**Spuntino:** un succo di frutta

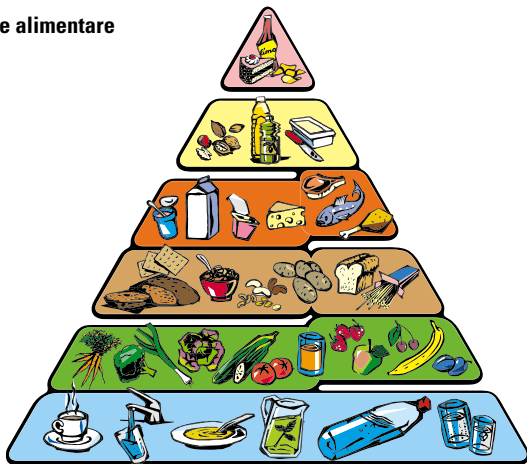
**Pranzo:** insalata mista, pollo con riso e verdure al vapore

**Merenda:** una grande carota

**Cena:** pasta con una salsa di pomodori fresca

\* «5 al giorno» è una campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta della Lega svizzera contro il cancro, della Promozione Salute Svizzera e dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

## Piramide alimentare



**Dolci, spuntini salati e bibite ricche in energia**

Il piacere con parsimonia

**Oli, materie grasse e frutta oleaginosa**

Quotidianamente con moderazione

**Latte, latticini, carne, pesce e uova**

A sufficienza ogni giorno

**Cereali integrali e leguminose, altri cereali e patate**

Ad ogni pasto principale

**Verdura e frutta**

5 al giorno in svariati colori

**Bibite**

In grandi quantità durante tutta la giornata

Fonte: Società svizzera di nutrizione

### Ulteriori informazioni

- Società svizzera di nutrizione:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Campagna 5 al giorno:  
[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)
- Informazioni per giovani:  
[www.ti.ch/infogiovani.ch](http://www.ti.ch/infogiovani.ch)  
(canale salute e benessere)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
(francese)

0,3 L

## Moderare il consumo di alcol

Già piccole dosi di alcol aumentano il rischio di ammalarsi di tumori della cavità orale, della gola, dell'esofago, dell'intestino, del fegato o del seno. Il consumo eccessivo di alcol può inoltre provocare dipendenza, altre malattie e problemi di natura sociale.

Per questi motivi è consigliabile rinunciare completamente all'alcol o limitarne il consumo al minimo.

La combinazione di alcol e tabacco aumenta notevolmente il rischio di cancro.

Le bevande alcoliche sono ricche di calorie e costituiscono quindi un fattore importante nell'insorgere del sovrappeso.

### Ulteriori informazioni

- Società svizzera di nutrizione:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie:  
[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)
- Informazioni per giovani:  
[www.ti.ch/infogiovani.ch](http://www.ti.ch/infogiovani.ch)  
(canale salute e benessere)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
(francese)

## Protegersi dal sole

Un'esposizione regolare e intensa ai raggi solari favorisce l'invecchiamento della pelle e aumenta il rischio di tumori della pelle.

In Europa, e anche a livello mondiale, la Svizzera figura tra i paesi con maggiore incidenza di cancro della pelle.

La pelle ha un tempo di autoprotezione individuale che dipende dal tipo di pelle. Ciò significa che la pelle sopporta una certa dose di raggi solari al giorno, senza scottarsi. Nelle persone dalla pelle chiara e nei bambini questo tempo di autoprotezione è di soli 5 a 10 minuti. Al più tardi allo scadere di questo tempo occorre proteggere la pelle mettendosi all'ombra, indossando vestiti adatti e applicando prodotti di protezione solare.

### Consigli di protezione solare

- Evitare le scottature solari
- Stare all'ombra fra le ore 11 e le 15
- Sotto il sole indossare cappello, occhiali da sole e vestiti adatti
- Utilizzare prodotti solari con indice di protezione alto (almeno SPF 15)
- Adattare il tempo di esposizione solare al proprio tipo di pelle
- Non esporre mai alla luce diretta del sole bambini di età inferiore a un anno

In montagna la radiazione UV è particolarmente intensa. Durante soggiorni in montagna protegga la sua pelle e i suoi occhi con elevati indici di protezione (almeno SPF 30) e buoni occhiali da sole (presti attenzione al simbolo CE: 100% UV fino a 400 nanometri).

Nel solarium espone la sua pelle a radiazione UV supplementare e inutile, aumentando così il rischio di ammalarsi di un tumore della pelle. A causa della alta percentuale di raggi UVA viene inoltre accelerato il processo di invecchiamento della pelle. La Lega contro il cancro consiglia quindi di rinunciare completamente a frequentare il solarium. Bambini, adolescenti e persone dalla pelle chiara o con numerose macchie pigmentate non dovrebbero in alcun caso utilizzare il solarium.

### **Ulteriori informazioni**

- Lega svizzera contro il cancro:  
[www.tipodipelle.ch](http://www.tipodipelle.ch)  
[www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch)
- Ufficio federale della sanità pubblica:  
[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)





## Evitare il contatto con sostanze cancerogene

Determinate sostanze presenti in alimenti, nell'ambiente circostante e sul luogo di lavoro possono aumentare il rischio di cancro.

### **Negli alimenti**

Negli alimenti avariati possono trovarsi sostanze cancerogene. Tagli generosamente le parti ammuffite di pane, frutta e verdura. Liquidi ammuffiti quali sciropi o marmellate dovrebbero essere eliminati completamente.

Le sostanze cancerogene si trovano anche in alimenti molto affumicati o bruciati. Tagli sempre generosamente le parti bruciate e consumi alimenti affumicati solo in quantità ridotte.

Gli alimenti non dovrebbero mai essere grigliati sopra la fiamma viva. Il grasso che cola brucia, evapora e si deposita sugli alimenti, formando delle sostanze cancerogene. Metta gli alimenti in una vaschetta di alluminio o utilizzi un grill con la brace verticale anziché orizzontale.

### **Ulteriori informazioni**

- Società svizzera di nutrizione:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Nell'ambiente**

Le polveri fini (particolato), il radon, l'ammianto e il benzolo costituiscono alcuni dei principali fattori di rischio dell'ambiente.

Le polveri fini cancerogene nell'aria esterna provengono in maggior parte da motori diesel senza filtro antiparticolato e da riscaldamenti a legna non funzionanti correttamente. Oggi è possibile dotare la maggioranza dei motori diesel con un filtro antiparticolato, che trattiene buona parte della fuliggine cancerogena dei diesel.

Il radon è un gas nobile naturale e radioattivo presente nel sottosuolo. I suoi derivati giungono nei polmoni attraverso l'aria inspirata, il che può causare il cancro dei polmoni. Attraverso misure edilizie si possono eliminare le emissioni nocive per la salute negli ambienti interni.

Il benzolo è una sostanza nociva dell'aria che può provocare la leucemia. Il benzolo proviene in maggior parte dai gas di scarico di veicoli a motore di benzina, da apparecchiature dell'agricoltura e della selvicoltura e dai tosaerba. Se non è possibile utilizzare apparecchi manuali o elettrici, si può usare la benzina alchilata.

L'amianto viene liberato nell'ambiente soprattutto durante rinnovamenti o demolizioni di edifici e attraverso materiale per l'edilizia contenente amianto. Già in piccole dosi la polvere di amianto può favorire l'insorgere di malattie polmonari in chi la inspira.

### Ulteriori informazioni

- Ufficio federale della sanità pubblica:  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
- Campagna «Benzina alchilata»:  
[www.geraetebenzin.ch](http://www.geraetebenzin.ch)
- Campagna «No al diesel senza filtro»:  
[www.pm10.ch](http://www.pm10.ch)

### Sul luogo di lavoro

In alcuni luoghi di lavoro esiste un rischio più elevato di cancro dovuto all'utilizzo di sostanze cancerogene o di radiazioni. È importante essere informati sui pericoli, rispettare le norme e le raccomandazioni vigenti e adottare le necessarie misure di protezione.

### Ulteriori informazioni

- Suva:  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)



## Protegersi da malattie trasmissibili sessualmente

Alcuni agenti patogeni che provocano infezioni croniche aumentano il rischio di determinate forme tumorali. Si tratta, tra altri, dei virus dell'epatite B e C (tumore del fegato), dei virus papilloma (tumore del collo dell'utero) e dei virus HI (che provocano l'Aids, tumori della pelle e linfomi).

Questi virus si trasmettono principalmente per via sessuale. È quindi importante proteggersi da un contagio prima del rapporto sessuale. Utilizzi sempre dei preservativi o un Femidom e pratici «Safer Sex».

L'Ufficio federale della sanità pubblica raccomanda la vaccinazione contro l'epatite B per tutti i giovani tra 11 e 15 anni. Anche gli adulti con un rischio elevato di contagio dovrebbero farsi vaccinare.

Dal 2007 è a disposizione anche una vaccinazione contro determinate forme di virus papilloma per ragazze e giovani donne prima del primo rapporto sessuale.

### Ulteriori informazioni

- Ufficio federale della sanità pubblica e Aiuto Aids Svizzero:  
[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)
- Ufficio federale della sanità pubblica:  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Migliori possibilità grazie alla diagnosi precoce

Gli esami di diagnosi precoce hanno per obiettivo di individuare una malattia prima che provochi dei disturbi.

La diagnosi precoce non può impedire la formazione del tumore, ma permette di individuare alterazioni che indicano la presenza di un tumore, già in uno stadio precoce. Prima viene individuato un cancro, più semplice ed efficace sarà spesso il trattamento e maggiori saranno quindi generalmente le possibilità di sopravvivenza.

Faccia eseguire regolarmente gli esami di diagnosi precoce e osservi lei stesso il suo corpo. Parli con il suo medico se nota dei cambiamenti fisici che la preoccupano o se soffre di disturbi persistenti.

## (Far) eseguire regolarmente degli esami di diagnosi precoce

In generale la diagnosi precoce semplifica il trattamento antitumorale e migliora la prognosi. Per le diverse forme tumorali vi sono diversi metodi di diagnosi precoce.

### **Donna o uomo ...**

- di qualsiasi età. Controlli lei stessa tre o quattro volte l'anno le sue macchie pigmentate (nei) in vista di cambiamenti. Troverà un'istruzione per eseguire l'autoesame della pelle negli opuscoli «Sole, una questione di pelle» e «Conosce la sua pelle altrettanto bene che...» e all'indirizzo [www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch).

- dai 50 anni. Dovrebbe valutare regolarmente il suo rischio individuale di tumore dell'intestino e, a dipendenza del risultato, consultare il suo medico di famiglia. Ordini il dépliant informativo con il questionario per determinare il

rischio e l'opuscolo informativo «No al cancro intestinale?» e si informi sul sito [www.cancro-intestinale.ch](http://www.cancro-intestinale.ch).

### **Donna ...**

- di qualsiasi età. Esami una volta al mese i suoi seni. Se dovesse notare dei cambiamenti insoliti ne parli con il suo medico. Troverà un'istruzione per eseguire l'autoesame del seno e ulteriori informazioni nel breve opuscolo «Autoesame del seno» e all'indirizzo [www.breastcancer.ch](http://www.breastcancer.ch).

- dai 50 anni. Discuta l'argomento della mammografia (esame radiologico del seno) durante la visita di controllo regolare dal medico. In Svizzera in diversi cantoni esistono già dei programmi di diagnosi precoce del tumore del seno (screening mammografico). Nell'ambito di questi programmi le donne fra 50 e 80 anni sono invitate

ogni due anni a eseguire una mammografia di diagnosi precoce. Troverà ulteriori informazioni nell'opuscolo «Diagnosi precoce del cancro del seno tramite mammografia» e all'indirizzo [www.breastcancer.ch](http://www.breastcancer.ch).

- dai 18 anni, oppure dal primo rapporto sessuale. Si rechi regolarmente dal suo ginecologo per l'esame di controllo. Il suo medico discuterà con lei a quali intervalli vanno previsti gli esami di controllo, in particolare lo striscio del collo dell'utero.

### **Uomo ...**

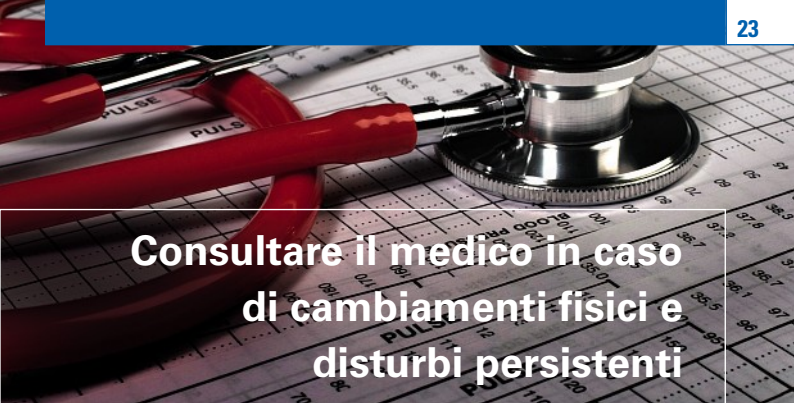
- dai 50 anni. Discuta con il suo medico di famiglia se intende eseguire delle misure di diagnosi precoce del cancro della prostata. Vi sono diversi metodi con vari benefici e svantaggi. Si faccia consigliare dal suo medico. Troverà ulteriori informazioni nell'opuscolo «Diagnosi precoce del cancro della prostata».

### **Cancro in famiglia**

Da 5 a 10 per cento delle persone colpite da cancro hanno un'accertata predisposizione ereditaria, che può essere trasmessa ai discendenti. Se diversi membri della sua famiglia sono stati colpiti dal cancro e/o alcuni di loro già prima dei 50 anni, ciò può essere legato a una tale predisposizione. In questo caso la Lega contro il cancro le consiglia di discutere del suo personale rischio di cancro e delle correlate possibilità di diagnosi precoce già in giovane età con il suo medico.

Troverà ulteriori informazioni nell'opuscolo «Rischio di cancro ereditario» della Lega contro il cancro.

Tutte le pubblicazioni menzionate si possono ordinare gratuitamente presso la Lega contro il cancro o scaricare dal sito [www.legacancro.ch/shop](http://www.legacancro.ch/shop) (possibilità di ordinazione pagina 25).



## Consultare il medico in caso di cambiamenti fisici e disturbi persistenti

I seguenti cambiamenti fisici e disturbi persistenti possono, ma non devono, costituire sintomi di una malattia tumorale:

- Al seno: nodulo indolore, cambiamenti cutanei, rientranze e deformazioni, perdite sanguinolente dal capezzolo
- Sangue nelle feci, frequente stimolo all'evacuazione senza un'evacuazione effettiva, alterazioni dell'abituale ritmo di evacuazione, dolori addominali insoliti e persistenti
- Macchia pigmentata (neo) preesistente o nuova che cambia di dimensione, colore e/o forma
- Rigonfiamento insolito, indurimenti nodulari (seno, collo, inguine, testicoli)
- Ferita che non guarisce o guarisce male (anche nella bocca)
- Perdita di peso inspiegabile
- Tosse cronica, raucedine persistente, difficoltà di deglutizione
- Difficoltà nell'evacuazione delle urine
- Stanchezza insolita e persistente

I sintomi citati possono essere di natura del tutto innocua, richiedono però un accertamento medico. Diagnosticato in uno stadio precoce, il cancro è spesso più semplice da trattare, le cure sono meno pesanti da sopportare e presentano migliori probabilità di guarigione che non dopo un'attesa inutile e forse pericolosa.

Se ha domande, si rivolga di preferenza al suo medico di famiglia.

## Test di autovalutazione: «Quanto è alto il mio rischio di cancro?»

Determinate abitudini di vita favoriscono l'insorgere del cancro. Le abitudini possono però essere cambiate. Non è mai troppo tardi per vivere in maniera salutare. Risponda alle seguenti domande in modo veritiero:

### Riduca il suo rischio di cancro!

	C	B	A
<b>Fumo</b>	Spesso	Raramente	Mai
<b>Ho fumato in passato</b>	Spesso	Raramente	Mai
<b>Mi trovo spesso in luoghi in cui si fuma</b>	Spesso	Raramente	Mai
<b>Bevo alcol</b>	Quotidianamente	A volte	Mai
<b>Mangio frutta e verdura</b>	Mai	A volte	Quotidianamente
<b>Mi nutro in maniera equilibrata</b>	Cosa significa? Mangio quello che mi piace.	Cerco di farlo, ma non sono sempre coerente.	Si
<b>Sono</b>	Decisamente sovrappeso	Un po' sovrappeso	Di peso normale
<b>Pratico sport</b>	Quasi mai	A volte	Regolarmente
<b>Mi proteggo dal sole</b>	Non sempre. Subisco spesso scottature.	Quasi sempre. Cerco di evitare le scottature.	Sempre. Non subisco mai scottature.
<b>Frequento il solarium</b>	Regolarmente	A volte	Mai

Fonte: Deutsche Krebshilfe

### La valutazione

**Prevalenza di A:** Vive in maniera molto attenta alla salute! Il suo rischio personale di cancro è perciò notevolmente ridotto.

**Prevalenza di B:** Riduce già alcuni rischi, ma potrebbe fare di più. Vada avanti così.

**Prevalenza di C:** Le sue consuetudini di vita aumentano il suo rischio di cancro in maniera marcata. Inverta la rotta!





## Ulteriori informazioni

### **InfoCancro**

Il servizio informazioni e consulenza della Lega contro il cancro.

Linea Cancro: 0800 11 88 11.

Lunedì – venerdì ore 10.00–18.00, chiamata e consulenza gratuite.

- e-mail:  
[helpline@legacancro.ch](mailto:helpline@legacancro.ch)
- Chat:  
[www.krebschat.ch](http://www.krebschat.ch)  
(solo in tedesco)
- Forum – per lo scambio tra persone colpite:  
[www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch)

### **Opuscoli della Lega svizzera contro il cancro**

L'elenco completo delle pubblicazioni sulla prevenzione del cancro e sulle malattie tumorali è reperibile all'indirizzo [www.legacancro.ch/shop](http://www.legacancro.ch/shop). Può richiedere gli opuscoli gratuiti chiamando il numero 0844 85 00 00 o presso la lega contro il cancro della sua regione (indirizzi vedi p. 26/27).

# Consulenza e aiuto – la lega contro il cancro nella sua regione

## **Krebsliga Aargau**

Milchgasse 41  
5000 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch

## **Krebsliga beider Basel**

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.krebssliga-basel.ch

## **Bernische Krebsliga**

**Ligue bernoise  
contre le cancer**  
Marktgasse 55  
Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
info@bernischekrebssliga.ch  
www.bernischekrebssliga.ch

## **Ligue fribourgeoise**

**contre le cancer**  
**Krebsliga Freiburg**  
Route des Daillettes 1  
case postale 181  
1709 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch

## **Ligue genevoise contre le cancer**

17, boulevard des Philosophes  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch

## **Krebsliga Glarus**

Kantonsspital  
8750 Glarus  
Tel. 055 646 32 47  
krebssliga-gl@bluewin.ch

## **Krebsliga Graubünden**

Alexanderstrasse 38  
7000 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch

## **Ligue jurassienne contre le cancer**

Rue de l'Hôpital 40  
case postale 2210  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch

## **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

Faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
lnc@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch

## **Krebsliga Schaffhausen**

Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 740 45 45  
b.hofmann@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch

## **Krebsliga Solothurn**

Dornacherstrasse 33  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch

## **Krebsliga**

### **St. Gallen-Appenzell**

Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
beratung@krebssliga-sg.ch  
www.krebssliga-sg.ch

**Thurgauische Krebsliga**

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch

**Lega ticinese****contro il cancro**

Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch

**Ligue valaisanne  
contre le cancer****Krebsliga Wallis**

Siège central:  
Rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
lvcc.sion@netplus.ch  
www.lvcc.ch

## Beratungsbüro:

Spitalstrasse 5  
3900 Brig  
Tel. 027 922 93 21  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch

**Ligue vaudoise  
contre le cancer**

Av. de Gratta-Paille 2  
case postale 411  
1000 Lausanne 30 Grey  
tél. 021 641 15 15  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch

**Krebsliga Zentralschweiz**

Hirschmattstrasse 29  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info

**Krebsliga Zug**

Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch

**Krebsliga Zürich**

Moussonstrasse 2  
8044 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssliga-zh.ch  
www.krebssliga-zh.ch

**Krebshilfe Liechtenstein**

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li

**Lega svizzera contro il cancro**

Effingerstrasse 40, CP 8219, 3001 Berna  
tel. 031 389 91 00  
fax 031 389 91 60

[info@legacancro.ch](mailto:info@legacancro.ch)  
[www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)

Offerto dalla sua lega contro il cancro:

