

10 modi per ridurre il rischio di cancro

Il cancro è la seconda principale causa di morte nella Città di New York. Può colpire persone di tutti i gruppi razziali ed etnici. Ci sono alcuni fattori di rischio collegati al cancro che non si possono cambiare, come l'età e l'anamnesi familiare. A ogni modo, ecco 10 consigli per ridurre il rischio di cancro.

1 Se fumi, cerca di smettere.

- Più fumi, più aumenta il rischio di insorgenza di cancro. Se smetti, il rischio si ridurrà col tempo. Smettere aumenta le possibilità di sopravvivenza, anche nelle persone con il cancro.
- Chiedi al tuo operatore sanitario quali sono le opzioni disponibili riguardo a farmaci e ai servizi di counseling. Queste opzioni possono aiutarti a ridurre il desiderio incontrollabile di fumare e raddoppiare le possibilità di smettere.
- Visita il sito nysmokefree.com o chiama il numero 866-697-8487 per parlare con un coach e richiedere un kit iniziale di farmaci alla nicotina gratuito.



2 Mangia meno carne lavorata.

- Le carni lavorate sono carni che sono state salate, stagionate, fermentate, affumicate, o con conservanti aggiunti. Quelle più comuni sono il bacon, il prosciutto, le salsicce, i salumi, gli affettati e la carne secca.
- Esiste un collegamento tra la carne lavorata e il cancro.
- In alternativa, puoi mangiare meno carne lavorata ottenendo proteine da alimenti di origine vegetale, come fagioli, lenticchie, tofu, noci e semi.



3 Mangia più frutta, verdura e cereali integrali.

- Mangiare molta frutta e verdura può ridurre il rischio di alcuni tumori. Aggiungi al tuo piatto frutta e verdura di diversi colori, sia fresca sia congelata o in scatola. Assicurati di scegliere prodotti senza o a basso contenuto di sodio.



4 Bevi meno alcol.

- Bere alcol può aumentare il rischio di insorgenza di diversi tipi di cancro, come il cancro al fegato e al seno.
- Bevendo molto e spesso, il rischio di cancro aumenta. Tutti i tipi di bevande alcoliche aumentano tale rischio.
- Se il tuo consumo di alcol ti preoccupa, chiedi al tuo operatore sanitario come fare a ridurre o smetterne l'uso.



5 Fai più attività fisica.

- L'esercizio fisico regolare può prevenire il cancro. Fa bene alla salute, a prescindere dal tuo peso.
- In linea generale, una persona adulta dovrebbe fare almeno 150 minuti di esercizio moderato (come camminare o andare in bicicletta) o 75 minuti di esercizio intenso (come nuotare o saltare la corda) ogni settimana. Più ti alleni e più si abbassa il rischio di insorgenza di molti tumori.
- Puoi integrare più esercizio fisico nella tua giornata usando le scale al lavoro, camminando con gli amici, andando in bicicletta al negozio o scendendo dalla metropolitana una fermata prima.



6 Cerca di mantenere stabile il tuo peso.

- L'aumento di peso può portare al sovrappeso o all'obesità e aumentare il rischio di molti tumori.
- Perdere peso può essere difficile, ma mantenere il proprio peso ed evitarne l'aumento può aiutare a rimanere più sani.
- Parla col tuo operatore sanitario dei tuoi obiettivi e di cosa puoi fare per raggiungerli.



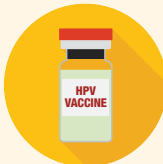
7 Proteggi la tua pelle dai raggi ultravioletti (UV).

- Il rischio maggiore di insorgenza di cancro alla pelle è dato dall'esposizione ai raggi UV. Le fonti di raggi UV includono la luce solare e le lampade abbronzanti.
- Quando ti esponi al sole, indossa indumenti protettivi e crema solare con un fattore di protezione solare di almeno 15.
- La comparsa o il cambiamento di un neo potrebbe essere un segno di cancro alla pelle. Parla con il tuo operatore sanitario se noti dei cambiamenti sulla tua pelle.



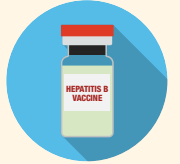
8 Fai il vaccino contro il papillomavirus umano (HPV).

- L'HPV è la malattia sessualmente trasmissibile più diffusa negli Stati Uniti.
- Il vaccino anti HPV protegge contro il contagio di HPV, un virus che può causare il cancro. È raccomandato per la maggior parte dei bambini a partire dai 9 anni e approvato per alcuni adulti fino a 45 anni. Chiedi al tuo operatore sanitario se e quando dovresti fare il vaccino contro l'HPV.



9 Fai il vaccino contro l'epatite B.

- L'epatite B può danneggiare il fegato. È un virus che può predisporre al cancro al fegato.
- Chiedi al tuo operatore sanitario se devi fare il vaccino contro l'epatite B, che può aiutare a ridurre il rischio di cancro al fegato.



10 Sottoponiti a screening per il cancro.

- Lo screening può aiutare a rilevare i tumori precocemente, in modo tale da poterli trattare più facilmente, e prevenirne alcuni tipi.
- Chiedi al tuo operatore sanitario quali sono i tuoi fattori di rischio per certi tipi di cancro e quando dovresti sottoporsi allo screening. Il tuo operatore sanitario può consigliarti uno screening anticipato o più frequente, a seconda del tuo fattore di rischio. Ecco alcuni consigli generali:
 - Le persone di età compresa tra 50 e 80 anni che hanno una storia di tabagismo possono beneficiare di uno screening annuale per il cancro ai polmoni chiamato tomografia computerizzata a basso dosaggio.
 - Le persone di età pari o superiore a 45 anni dovrebbero sottoporsi a screening per il cancro al colon con una colonscopia ogni 10 anni o un test delle feci ogni anno o tre anni.
 - Le donne di età compresa tra 40 e 49 anni possono scegliere di iniziare lo screening per il cancro al seno. Le donne di età compresa tra 50 e 74 anni dovrebbero sottoporsi a una mammografia ogni due anni.
 - Le persone di età compresa tra 21 e 29 anni dovrebbero sottoporsi a screening per il cancro al collo dell'utero con un Pap test ogni tre anni. Le persone di età compresa tra 30 e 65 anni dovrebbero sottoporsi a un solo Pap test ogni tre anni, a un solo test per HPV ogni cinque anni o a una combinazione di un Pap test e di un test per l'HPV ogni cinque anni.



Per ulteriori informazioni visita il sito [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) e cerca “**cancer prevention and screening**” (prevenzione e screening per il cancro).