

Indirizzi utili

Per ulteriori informazioni sul tema della prevenzione e della diagnosi precoce del cancro, consulti il sito legacancro.ch/prevenzione

Linea cancro

T 0800 11 88 11, dal lunedì al venerdì ore 9–19, chiamata gratuita
helpline@swisscancer.ch

Linea stop tabacco

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

La lega contro il cancro della Sua regione

Krebsliga Aargau
T 062 834 75 75
krebssliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
T 061 319 99 88
klbb.ch

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
T 031 313 24 24
bern.krebssliga.ch

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
T 026 426 02 90
liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise
contre le cancer
T 022 322 13 33
lgc.ch

Krebsliga Graubünden
T 081 300 50 90
krebssliga-gr.ch

Ligue jurassienne
contre le cancer
T 032 422 20 30
liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
T 032 886 85 90
liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
T 071 242 70 00
krebssliga-ostschweiz.ch

Krebsliga
Schaffhausen
T 052 741 45 45
krebssliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
T 032 628 68 10
krebssliga-so.ch

Thurgauische
Krebsliga
T 071 626 70 00
tgkl.ch

Lega ticinese
contro il cancro
T 091 820 64 20
legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise
contre le cancer
T 021 623 11 11
lvcc.ch

Ligue valaisanne
contre le cancer (Sion)
T 027 322 99 74
lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)
T 027 604 35 41
krebssliga-wallis.ch

Krebsliga
Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ,
UR, ZG
T 041 210 25 50
krebssliga.info

Krebsliga Zürich
T 044 388 55 00
krebssligazuerich.ch

Krebshilfe
Liechtenstein
T 00423 233 18 45
krebshilfe.li



lega contro il cancro

Prevenzione del cancro

Riduca il Suo rischio di cancro

In Svizzera ogni anno oltre 40'000 persone si ammalano di cancro. Tuttavia circa 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.

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
Casella postale
3001 Berna
T 031 389 91 00

info@legacancro.ch
legacancro.ch



Conto postale 30-4843-9
Grazie del Suo prezioso aiuto
partecipate.legacancro.ch



LSC / 12.2019 / 1000 / 0310112121 © 2019, Lega svizzera contro il cancro, Berna





Niente fumo

In Svizzera un caso di morte per cancro su quattro è dovuto al consumo di tabacco. Se Lei 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.



Sufficiente attività fisica

L'attività fisica regolare ha numerosi effetti positivi sulla salute. Gli adulti dovrebbero fare movimento di intensità media (avere un po' di fiato) 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:

- scendendo una fermata prima o salendo le scale anziché prendere 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



Mantenere il peso normale

Il sovrappeso aumenta il rischio per molti tipi di cancro. Con un'alimentazione equilibrata e sufficiente movimento si dovrebbe ridurre durevolmente il sovrappeso e mantenere il peso ad un livello normale (BMI tra 18.5 e 25).



Alimentazione equilibrata

Preferisca alimenti vegetali.

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 corrisponde al contenuto di un pugno di una mano o a 120 g.

Non mangi carne rossa – come carne di manzo, maiale, agnello o insaccati) più di 3 volte alla settimana. Riduca il consumo di cibi ricchi di calorie – come quelli dei fast food o i cibi precotti – ed eviti le bevande zuccherate.



Preferire bevande analcoliche

Già piccole quantità di alcol aumentano il rischio per certi tipi di cancro, indipendentemente dal tipo di bevanda consumata (birra, vino o liquore). Per mantenersi in buona salute, riduca il più possibile il consumo di alcol, preferendo bevande analcoliche.



Protezione dal sole

Il sole è di vitale importanza per noi. Ci dona luce, calore, benessere. Tuttavia, i suoi raggi ultravioletti (UV) comportano dei pericoli in quanto possono danneggiare la pelle. Ecco come proteggersi dal sole in modo efficace:

- è importante stare all'ombra, specialmente nelle ore del mezzogiorno
- 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 i bebè direttamente al sole



Protezione da sostanze cancerogene

Oggi le persone sono esposte a una moltitudine di sostanze nocive – nella vita di tutti i giorni e sul 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.



Protezione dall' HPV

Gli HPV (virus del papilloma umano) sono responsabili dell'insorgere di diversi tipi di cancro della regione genitale e laringofaringea, in particolare il cancro del collo dell'utero. La vaccinazione contro l'HPV può proteggere dal contagio con determinati tipi di virus del papilloma umano. Per avere una protezione ottimale, dovrebbe essere effettuata possibilmente prima del primo rapporto sessuale (ragazze e donne, ragazzi ed uomini). Tuttavia la vaccinazione viene raccomandata fino all'età di 26 anni ed è gratuita se effettuata nell'ambito dei programmi cantonali di vaccinazione per giovani di 11–26 anni di età.

