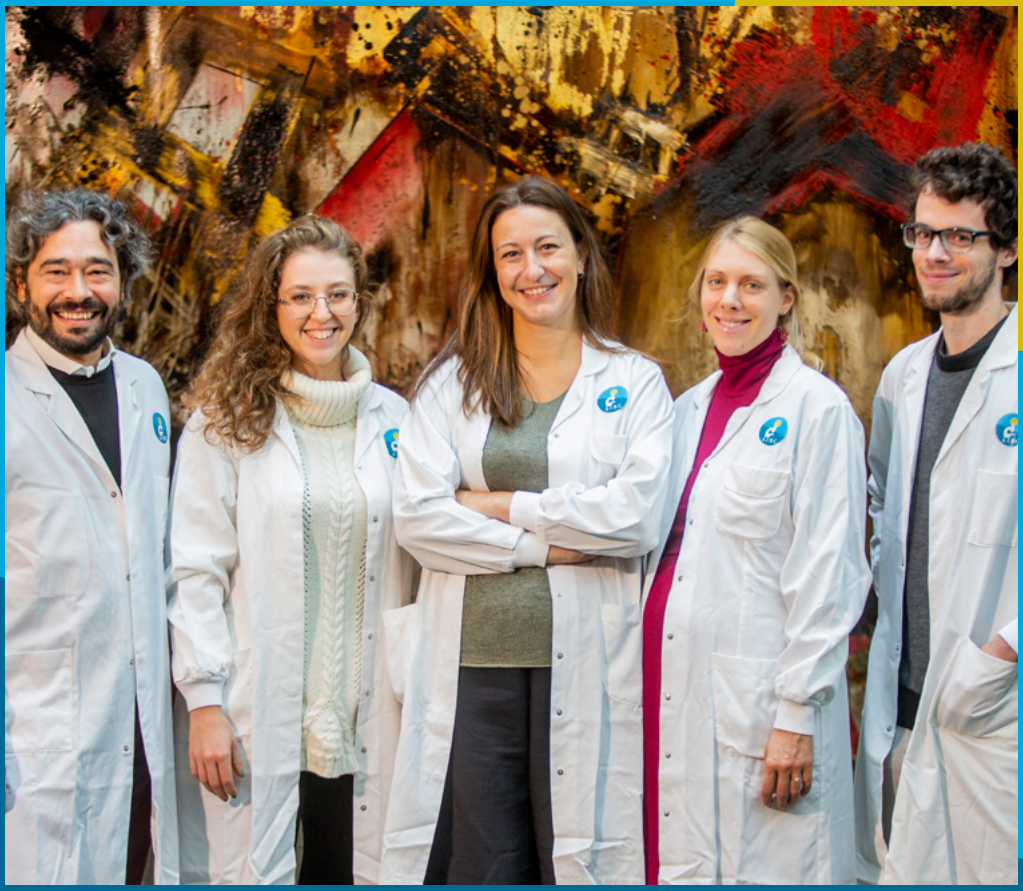


Parliamo di cancro, dai

Guida AIRCampus

da tenere sempre nello zaino

AIRC CAMPUS

Cos'è il cancro

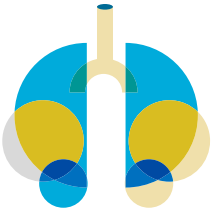


Il cancro è un insieme di almeno 200 malattie anche molto diverse tra loro, nonostante alcune proprietà biologiche accomunino tutte le neoplasie. In termini generali, i tumori nascono da una cellula che "impazzisce" e si moltiplica senza controllo. Nei tumori maligni, inoltre, alcune cellule, le metastasi, tendono a invadere i tessuti vicini e a colonizzare altre zone dell'organismo.

Cause note di cancro:

- **errori** casuali nella **replicazione del DNA**
- **mutazioni** provocate da **agenti esterni o da stili di vita non salutari**
- **fattori di rischio ereditari**

Tumori più diffusi nel mondo



1 **Tumore al polmone**



2 **Tumore al seno**



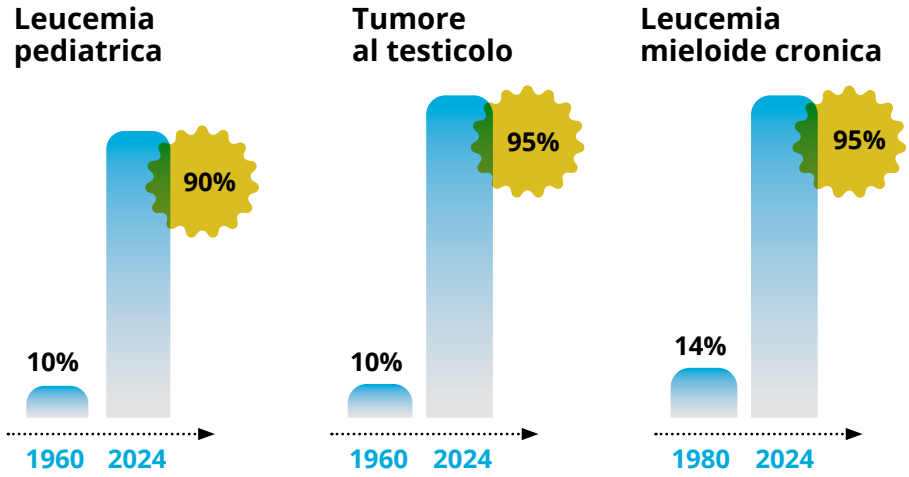
3 **Tumore al colon-retto**

Casi di tumore in Italia:

Circa 400.000 ogni anno

Alcuni traguardi della ricerca oncologica

*Percentuale **sopravvivenza** in Italia*



Dal 1965 AIRC si impegna a:

- Finanziare **progetti di ricerca**
- Perfezionare la preparazione di **giovani ricercatori**
- **Sostenere IFOM,** l'istituto di oncologia molecolare di AIRC
- **Sensibilizzare e informare** l'opinione pubblica

Oltre 5.000 ricercatori al lavoro

Oltre 2 miliardi
di euro destinati dal 1965 a progetti di ricerca e borse di formazione

Vuoi maggiori informazioni su come AIRC utilizza i fondi raccolti?
Vai su bilanciosociale.airc.it

Stili di vita salutari

Lavorando sui fattori modificabili, come non fumare e svolgere attività fisica, si potrebbero evitare fino al 40 per cento circa delle diagnosi di tumore e fino al 50 per cento delle morti per cancro. I ricercatori AIRC Carlo La Vecchia ed Eva Negri hanno stimato che dal 1989 a oggi nell'Unione europea si sono evitate quasi 6 milioni di morti per cancro, grazie a una maggiore adesione a comportamenti salutari, alla partecipazione alle campagne di screening e ai progressi delle terapie.

Principali fattori di rischio evitabili:

FUMO:

fumare aumenta il rischio di tumore al polmone e di almeno altri 12 tipi di cancro;

Come smettere?

- Cerca il centro antifumo più vicino a te;
- Chiedi consiglio al tuo medico.

Lo sai che le sigarette elettroniche non aiutano a smettere di fumare?

Uno studio pubblicato dal ricercatore AIRC Silvano Gallus ha mostrato che le sigarette elettroniche e a tabacco riscaldato non solo **non aiutano a smettere di fumare** sigarette tradizionali, **ma inducono a cominciare o a riprendere a fumare sia chi non fuma sia gli ex fumatori.**

ALCOL:

bere bevande alcoliche aumenta il rischio di almeno nove tipi di cancro

Come intervenire?

- Cerca di non tenere scorte di alcolici in casa;
- Prova a sostituire gradualmente cocktail, vino e birra con bevande analcoliche.

Lo sai che non esistono bevande alcoliche meno dannose di altre?

Tutti gli alcolici sono un fattore di rischio. Indipendentemente dalla bevanda in cui l'alcol è contenuto, è proprio la quantità di etanolo a provocare i danni all'organismo da cui può avere origine un tumore.

SOVRAPPESO O OBESITÀ:



essere sovrappeso o obesi aumenta il rischio di almeno 16 tipi di cancro;

Come intervenire?

- Evita il più possibile cibi troppo zuccherati, carni rosse e processate, e segui invece una alimentazione varia ed equilibrata;
- Pratica sport aerobici (es. corsa, ciclismo, nuoto) e fai movimento ogni volta che puoi.

SOLE:



esporsi al sole senza protezione adeguata è uno dei principali fattori di rischio per i tumori della pelle, in particolare il melanoma;

Come intervenire?

- Scegli una crema solare adeguata al tuo fototipo, applicala più volte nel corso della giornata ed evita di esporti nelle ore più calde (10-15);
- Proteggiti indossando cappello, abiti leggeri e occhiali da sole, soprattutto nelle ore più calde.

Lo sai che non esistono alimenti che da soli possono aiutare a prevenire il cancro?

Nessun alimento, da solo, può ridurre il rischio di ammalarsi di tumore. Viceversa, specifici alimenti e bevande, come **le carni rosse e l'alcol**, possono accrescere il rischio di ammalarsi di alcuni tipi di cancro.

Lo sai che abbronzarsi nei centri estetici non protegge dalle scottature?

Studi recenti hanno dimostrato **un maggior rischio di tumori cutanei in seguito all'abuso di lampade e lettini solari**, per cui l'uso di queste apparecchiature è stato classificato come sicuramente cancerogeno.

Lo sai che la pillola anticoncezionale "combinata" ha un effetto neutro sul rischio di cancro?



Secondo gli studi, questo tipo di contraccettivo diminuisce il rischio di ammalarsi di alcuni tipi di cancro e aumenta il rischio di svilupparne altri. Bisogna ricordare però che la pillola ha anche altri effetti sulla salute, che vanno valutati con il proprio medico.

Vuoi **maggiori informazioni** su come ridurre il rischio di ammalarsi? Visita **airc.it/prevenzione**

Vaccini ed esami consigliati età per età

Oltre a seguire i consigli indicati in precedenza, si può ridurre il rischio di cancro anche con alcuni vaccini che prevengono le infezioni da parte di virus oncogeni, con alcune accortezze e con esami di screening per la diagnosi precoce. Questi in particolare possono permettere di scoprire l'insorgenza dei tumori quando sono ancora all'inizio del loro sviluppo, e quindi più facili da curare.



Maschi e femmine

SEMPRE

Tenere sotto controllo i nei permette di scoprire il prima possibile un eventuale tumore della pelle. Inquadra il QR Code per scoprire come farlo al meglio.

Maschi e femmine

3-11 MESI

Il vaccino contro l'epatite B, malattia che quando diventa cronica può portare al cancro del fegato, in Italia è obbligatorio per tutti i bambini ed è somministrato in 3 dosi tra i 3 e gli 11 mesi.

Maschi e femmine

11-12 ANNI

Il vaccino contro l'HPV, il virus responsabile del tumore della cervice uterina, di quello del pene e della maggior parte di quelli dell'ano, in Italia è raccomandato e gratuito per tutti i ragazzi e le ragazze di 11-12 anni. Alcune regioni offrono la vaccinazione a prezzo ridotto fino a 26 anni.

Maschi

18+ ANNI

L'autopalpazione dei testicoli permette di scoprire il prima possibile un eventuale tumore in quella zona del corpo. Inquadra il QR Code per scoprire come farla al meglio.

Femmine

20+ ANNI

L'autopalpazione del seno permette di scoprire il prima possibile un eventuale tumore in quella zona. Inquadra il QR Code per scoprire come farla al meglio.

Femmine

25-29 ANNI

Per la diagnosi precoce del tumore della cervice uterina, è raccomandato e gratuito sottoporsi a Pap-test ogni 3 anni. Il test è consigliato anche a chi è già vaccinata contro l'HPV.

Scopri come vaccinarti nella tua regione, inquadra il QR Code:

Femmine

30-65 ANNI

Per la diagnosi precoce del tumore della cervice uterina, è raccomandato e gratuito sottoporsi a HPV DNA test ogni 5 anni. Il test è consigliato anche a chi è già vaccinata contro l'HPV.

Femmine

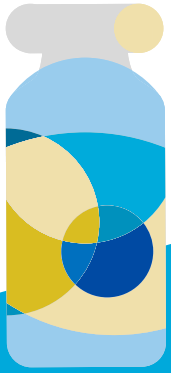
50-70 ANNI

Per la diagnosi precoce del tumore del seno, è raccomandato e gratuito sottoporsi a mammografia ogni 2 anni. In alcune regioni, la mammografia è offerta anche alle donne dai 45 ai 49 anni e dai 70 ai 74 anni.

Maschi e femmine

50-70 ANNI

Per la diagnosi precoce del tumore del colon-retto, è raccomandata e gratuita la ricerca del sangue occulto nelle feci ogni due anni, o, in alternativa, la rettosigmoidoscopia una sola volta tra i 58 e i 60 anni.



COSA PUOI FARE TU

Diventa volontario

per candidarti o richiedere informazioni
scrivi a **infocampus@airc.it**

Chiedi informazioni per un tirocinio

invia il tuo CV a **infocampus@airc.it** con autorizzazione al trattamento dei dati.

Seguici

sui nostri canali
Instagram e **TikTok**

Crea la tua raccolta fondi personale:

invita tutti i tuoi cari a fare una donazione per AIRC in occasione della **tua laurea**.
Scopri come su **unbuoninvito.it**

AIRC

AFFRONTIAMO IL CANCRO. INSIEME.