

Mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno aiuta a prevenire il tumore del colon?

A tavola le buone abitudini sono fondamentali per la prevenzione di alcune malattie oncologiche. È bene limitare il consumo di sale, di carni rosse ed insaccati, di alimenti molto calorici, di bevande gasate e di alcolici. Prediligere invece cibi a base di vegetali, cereali non raffinati, legumi, carni bianche, pesce, frutta e un'ampia varietà di verdure.

C'è un collegamento tra fumo e cancro?

Smettere di fumare è un atto di responsabilità per la propria salute: per i non fumatori si riduce la probabilità e l'incidenza del cancro della bocca, della vescica, del laringe, della mammella, del polmone e dello stomaco oltre alle malattie respiratorie. Abbandonare il fumo, ma anche l'uso di droghe e gli eccessi di alcol, è un passo fondamentale per rimanere in buona salute.

LO SAI
CHE?

Una camminata di 30 minuti al giorno riduce il rischio di diabete e di malattie cardiovascolari?

È importante mantenersi attivi e in forma durante tutta la vita, controllando costantemente il proprio indice di massa corporea e facendo sport. Bastano pochi gesti quotidiani per rendere la vita meno sedentaria. Scegliere di fare le scale invece di prendere l'ascensore, andare in bici invece di prendere l'auto, fare una camminata a passo veloce di almeno 30 minuti al giorno o 4 ore alla settimana. Sono piccole abitudini che migliorano la vita.

Esporsi al sole senza protezioni mette a rischio la salute della pelle favorendo lo sviluppo del melanoma?

Prendere il sole è una buona abitudine, ma lo si deve fare con cautela. I raggi solari nelle ore più calde possono essere pericolosi per la pelle, causare scottature nei bambini e costituire fattore di rischio per tumore maligno della cute. È preferibile portare i bambini al mare ed esporsi al sole per l'abbronzatura nelle prime ore del mattino o nel pomeriggio ed usare creme protettive.

I rapporti sessuali non protetti costituiscono un rischio per la salute?

Le malattie sessualmente trasmesse sono nuovamente in crescita. Il motivo è la diffusa abitudine ad avere rapporti sessuali occasionali non protetti. Tra le infezioni sessualmente trasmesse, alcune possono provocare tumori: il virus del papilloma umano (HPV) può causare carcinoma della cervice uterina, degli organi sessuali maschili, e del tratto testa-collo. Il virus dell'epatite B e C possono provocare il cancro del fegato e l'HIV (responsabile dell'AIDS) facilita l'insorgenza di tumori secondari. Le infezioni da HPV ed il virus da epatite B possono essere prevenute con la vaccinazione. L'uso del preservativo durante rapporti occasionali rimane l'unico modo per evitare gravi malattie.

Un segno di responsabilità