



Azienda ospedaliero-universitaria Senese



# ONCOLOGIA MEDICA

*Direttore: dottor Roberto Petrioli*



Buone pratiche di prevenzione  
per ridurre il rischio  
di sviluppare un tumore maligno

*La prevenzione dei tumori è importante, a tutte le età.*

*In questa piccola pubblicazione sono contenuti alcuni suggerimenti per ridurre il rischio di sviluppare un tumore maligno.*

\*\*\*

- **NON FUMARE**

Il fumo di tabacco non solo può causare il cancro ai polmoni, ma è responsabile anche di tumori della cavità orale, della laringe, del pancreas, dello stomaco e anche di altri organi. Anche il fumo passivo è cancerogeno. Smettere di fumare diminuisce il rischio a qualsiasi età.

- **SOVRAPPESO E OBESITÀ**

È importante mantenere il peso nella norma, l'eccesso di grasso corporeo può favorire la crescita di cellule tumorali.

- **ATTIVITÀ FISICA REGOLARE**

Oltre a ridurre il rischio di altre malattie (ipertensione, diabete tipo 2, ipercolesterolemia, ictus, malattie coronariche) effettuare regolarmente attività fisica contribuisce a mantenere un peso salutare ed evita un eccesso di grasso corporeo (consigliati almeno 30 minuti di attività fisica al giorno).

- **DIETA SANA**

I consigli sono quelli di consumare regolarmente frutta e verdura, legumi e alimenti ricchi di fibre, evitando al contempo quelli ricchi di zuccheri e di grassi di origine animale. Per quanto possibile, limitare il consumo di carni rosse, sale e cibi salati.

- **ALCOLICI**

È bene limitare fortemente il consumo di bevande alcoliche.

- **ECCESSIVA ESPOSIZIONE AL SOLE**

Evitare di esporsi alla luce diretta solare soprattutto nelle ore centrali e più calde della giornata, e proteggersi con creme solari.

- **ESPOSIZIONE A SOSTANZE CANCEROGENE**

Limitare fortemente, meglio evitare l'esposizione a sostanze cancerogene nei luoghi di lavoro e eventualmente presenti anche nell'ambiente dove viviamo (come, ad esempio, il gas Radon).

- **PARTECIPARE A PROGRAMMI DI VACCINAZIONE CONTRO L'EPATITE B**

Rentra nelle attività che aiutano a ridurre la probabilità di contrarre tumori al fegato.

- **PARTECIPARE A PROGRAMMI DI VACCINAZIONE CONTRO IL PAPPILLOMA VIRUS UMANO (HPV)**

È un consiglio che riguarda le donne e contribuisce a ridurre la possibilità di contrarre tumori della cervice uterina.

- **TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA**

Utilizzata soprattutto per le donne in menopausa, può aumentare il rischio di alcuni tumori della donna e, pertanto, va effettuata con stretto controllo medico.

- **SOSTANZE DOPANTI**

Gli steroidi anabolizzanti aumentano il rischio di tumori, in particolare a fegato, prostata e reni.

- **PATRIMONIO GENETICO**

Se in famiglia vi sono casi frequenti di tumore potrebbe essere utile sottoporsi a un test genetico. È infatti possibile evidenziare la presenza di mutazioni che possono aumentare il rischio di sviluppare alcuni tumori.

- **PARTECIPARE AI PROGRAMMI DI SCREENING**

Sottoporsi a questo tipo di attività può aiutare la diagnosi precoce dei tumori dell'intestino, mammella e utero.



**Azienda ospedaliero-universitaria Senese**

**UOC ONCOLOGIA MEDICA**

Degenze, Day Hospital e ambulatori: lotto 3, piano 0

Segreteria: tel. 0577 586139 / 586378