

## OBEZITATEA

Peste 50% dintre adulții europeni sunt supraponderali sau obezi [6]

- Supraponderalitatea și obezitatea reduc speranța de viață cu aproape trei ani [5]
- Persoanele obeze au un risc de mortalitate prin cancer cu 6% -10% mai mare [6]
- Obezitatea crește și riscul de a dezvolta o formă de cancer la nivel: intestinal (colon și rect), renal, esofagian, pancreatic și de vezică biliară [11]
- Riscul bolilor neoplazice este cu aproximativ 6% mai mic la persoanele normo-ponderale în raport cu persoanele obeze cu indice de masă corporală (IMC peste 30 kg/m<sup>2</sup>) [10]
- Pentru fiecare creștere cu cinci unități a indicelui de masă corporală, riscul de a dezvolta cancer crește cu 5%–50% [6]
- Riscul de a dezvolta cancer colorectal crește cu:
  - 15% la **persoanele supraponderale**;
  - 32% la persoanele **obez** [11].

**Adoptarea unui stil de viață sănătos scade cu 29% riscul de a dezvolta o formă de cancer! [6]**

## Știați că...

La nivel European s-a constituit **Codul european împotriva cancerului** care oferă cetățenilor douăsprezece **mesaje cheie** pentru reducerea riscului de cancer [12] ?

### CODUL EUROPEAN ÎMPOTRIVA CANCERULUI 12 căi de a vă reduce riscul apariției cancerului

1. Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun.
2. Eliminați fumatul acasă. Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.
3. Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.
4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.
5. Adoptați o dietă sănătoasă
  - consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe;
  - limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite;
  - evitați carnea prelucrată, limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.
6. În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul. Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.
7. Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați aparate de bronzat.
8. La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.
9. Alții dacă sunteți expus iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră. Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.
10. Pentru femei:
  - alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
  - Terapie hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Limitați utilizarea THS.
11. Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:
  - hepatita B (pentru nou-născuți);
  - virusul papiloma uman (HPV) (pentru tineri).
12. Participați la programele organizate de screening pentru cancer:
  - colorectal (la femei și bărbați)
  - mamar (la femei)
  - de col uterin (la femei).

Codul european împotriva cancerului se bazează pe măsurile de care cetățenii la nivel european sunt conștienți în prevenirea cancerului. Prevenirea este cea mai eficientă modalitate de a scădea riscul apariției cancerului și de a crește durata și calitatea vieții.

Altați mai multe despre Codul european împotriva cancerului la adresa: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer

#### Bibliografie:

- [1]. Dr. Mateescu D, Dr. Bălăceanu A. et al. Ghidul pacientului oncologic, 2016: <http://oncohelp.ro/wp-content/uploads/2016/01/ghidul-pacientului-oncologic.pdf>
- [2]. Site-ul oficial WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer-in-children>
- [3]. Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/despre-cancer/care-sunt-factorii-provocatori-ai-cancerului>
- [4]. Site-ul oficial: State of Health in the EU. România. Profilul de țară din 2021 în ceea ce privește sănătatea (p.7, pp 13-14) <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/b1c792f4-ro.pdf?expires=1644346016&id=id&acname=guest&checksum=23DCB81C9AA6818B25FC4DCE75504126>
- [5]. Health at a Glance: Europe 2020 STATE OF HEALTH IN THE EU CYCLE (122,123,140,144,154,192): [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2020\\_healthatglance\\_rep\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2020_healthatglance_rep_en.pdf)
- [6]. Aapro M, Medeiros R, Rubio IT, Van Meerbeeck J, Couespel N (2021). Primary Prevention: United for Action. European Cancer Organisation; Brussels): <https://www.european-cancer.org/resources/212-primary-prevention-united-for-action.html> (p.8,11,14, 15, 19, 22)
- [7]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/tutun/3307-poate-tutunul-sa-cauzeze-cancer-cat-la-suta-dintre-cazurile-de-cancer-sunt-cauzate-de-fumat>
- [8]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3362-de-ce-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer>
- [9]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3359-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer>
- [10]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3320-cut-de-mult-pot-sa-mi-reduc-riscul-de-cancer-prin-mentinerea-unei-greutati-corporale-sanatoase>
- [11]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3329-am-nu-rise-mai-mare-de-a-dezvolta-cancer-daca-suni-supraponderal>
- [12]. Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

## CAMPANIA

**Ai grijă de sănătatea ta!**  
**Un stil de viață sănătos și controlul comportamentelor cu risc îți măresc șansele de a nu deveni pacient oncologic!**

**Mai 2022**

Acest pliant se adresează populației generale



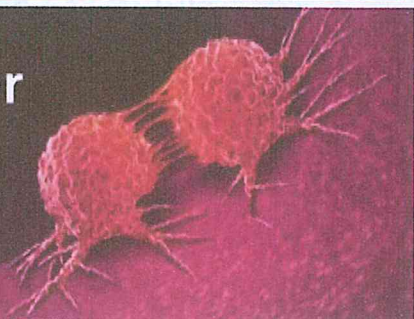
## CANCERUL

Definește o multitudine de afecțiuni, caracterizate printr-o creștere anormală, haotică, a celulelor maligne în diferite organe sau țesuturi [1].

- Boala neoplazică apare la persoane de toate vârstele [2]
- Cauzele apariției acestei boli sunt nenumărate, neexistând un singur factor de risc care să poată fi incriminat în apariția cancerului [1]
- Excesul de greutate sau obezitatea, alimentația nesănătoasă, lipsa activității fizice, precum și consumul de alcool, reprezintă, ca și consumul de tutun, indicatori ai unui stil de viață nesănătos și constituie o altă cauză majoră a apariției acestei boli [3]
- Diagnosticarea precoce crește șansa de vindecare și prin aceasta crește rata de supraviețuire? De aici importanța extraordinară a programelor de screening! [4]
- Peste 40% din cazurile de cancer ar fi putut fi prevenite [5]

**Controlul comportamentelor cu risc poate crește șansele de a nu deveni pacient oncologic!**

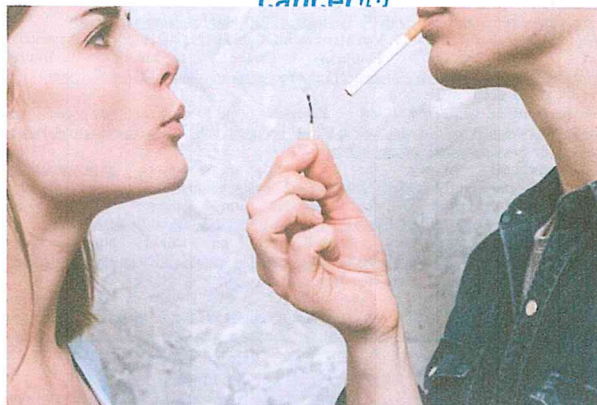
Cancer



## FUMATUL

- Este cel mai mare factor de risc comportamental evitabil pentru sănătate [5]
- Este principala cauză prevenibilă a cancerului și provoacă 8 milioane de decese la nivel mondial în fiecare an [6]
- Aproximativ jumătate dintre fumători mor prematur, în medie cu 14 ani mai devreme [5]
- Chiar și fumatul unui număr mic de țigarete poate dăuna sănătății – nu există niciun nivel de consum considerat "sigur pentru sănătate"
- Riscul de cancer pulmonar este de 20 – 25 de ori mai mare la bărbații și femeile care fumează, în raport cu cei care nu fumează [7]
- În Europa, fumatul cauzează aproximativ 82% din cazurile de cancer pulmonar [6]? Astfel fumatul pasiv reprezintă un factor de risc și pentru nefumători [7]

**Amintiți-vă că, atunci când fumați, vă expuneți atât dvs. și îi expuneți și pe cei din jur la riscul de a dezvolta o formă de cancer! [1]**



## CONSUMUL DE ALCOOL

- Este asociat anual, la nivel global, cu 3 milioane de decese [6]?
- Consumul concomitent de tutun și alcool duce la un risc de cinci ori mai mare de apariție a cancerului [6]
- Ciroza hepatică crește riscul de a dezvolta cancer hepatic [8]
- În Uniunea Europeană, mortalitatea prin cancerul hepatic a crescut cu 70% din 1990 până în 2019 [6]
- 30% din decesele prin afecțiuni gastrointestinale sunt atribuite direct consumului de alcool [6]
- Consumul de alcool poate determina creșteri ale nivelului anumitor hormoni precum estrogenul ceea ce crește riscul cancerului mamar [8]
- Indiferent de cantitate, consumul de alcool crește riscul bolii neoplazice [9]

**Cu cât o persoană consumă mai mult alcool, cu atât este mai mare riscul de a dezvolta anumite tipuri de cancer! [6]**

