

ZIUA MONDIALĂ  
DE LUPTĂ  
ÎMPOTRIVA  
CANCERULUI  
4 FEBRUARIE

EU POT



SĂ ALEG UN STIL DE VIAȚĂ  
SĂNĂTOS

Alăturați-vă campaniei în 2017  
[worldcancerday.org](http://worldcancerday.org)

#WeCanICan  
#WorldCancerDay



# EU POT SĂ ALEG UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS



**Oricine poate lua măsuri de reducere a riscului de cancer, prin alegerea unui stil de viață sănătos, inclusiv renunțarea la fumat, efectuarea activității fizice și alegerea unor alimente și băuturi sănătoase.**

Consumul de tutun, cel mai important determinant al cancerului poate fi prevenit, la nivel mondial. Renunțarea la fumat are impact pozitiv asupra sănătății personale, dar și a familiei și prietenilor. Vestea bună e că renunțarea la fumat este benefică la orice vârstă: crește speranța de viață și îmbunătățește calitatea vieții<sup>1</sup>.

Oamenii își pot reduce riscul pentru multe tipuri de cancer, prin menținerea unei greutate corporale sănătoase și prin efectuarea activității fizice în fiecare zi<sup>2,3</sup>.

Starea de supraponderal sau obez crește riscul pentru zece cancere - intestinal, mamar, uterin, ovarian, pancreatic, esofagian, de rinichi, de ficat, de prostată și de vezică biliară<sup>4,5</sup>. Modificările specifice din dieta unei persoane pot face, de asemenea, o diferență - de exemplu, oamenii își pot limita aportul de carne roșie și pot evita carnea procesată<sup>1</sup>.

Și alcoolul este asociat cu risc crescut pentru multe cancere. Reducerea consumului de alcool scade riscul de cancer al cavității bucale, de faringe, de laringe, de esofag, intestin, ficat și mamar<sup>6</sup>. În concluzie, mai mult de o treime din cazurile de cancer ar putea fi prevenite prin dietă sănătoasă, prin efectuarea activității fizice și prin menținerea unei greutate corporale sănătoase.

Reducerea expunerii la radiații ultraviolete (UV) naturale și din alte surse cum ar fi solarile, este importantă pentru a scădea riscul pentru multe cancere de piele<sup>7</sup>.

**ORICE OM POATE ALEGE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS PENTRU A  
REDUCE RISCUL PERSONAL DE APARIȚIE A CANCERULUI.**

**\*Fișă informativă pentru: oameni, pacienți și aparținători**

1. Jha P, Peto R. (2014). Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco. N Engl J Med. 370:60-8.

2. World Cancer Research Fund International. Our cancer prevention recommendations. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/our-cancer-prevention-recommendations>

3. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk. <http://www.wcrf.org/int/linkbetween-lifestyle-cancer-risk>

4. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/linkbetween-lifestyle-cancer-risk/cancers-linked-greaterbody-fatness>

5. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Reports. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/continuousupdate-project-findings-reports>

6. WHO. (2011). Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization.

7. SunSmart. UV and sun protection. <http://www.sunsmart.com.au/uv-sun-protection>