

# Metti il

# cancrio!

# in fuorigioco!

Come prevenire  
**i tumori**  
e sconfiggere  
i luoghi comuni



Fondazione  
Giacinto  
Facchetti  
*per lo studio  
e la cura dei tumori*  
O.N.L.U.S.





**I tumori causano ogni anno circa 125.000 decessi in Italia** e stanno diventando la prima causa di morte nei Paesi industrializzati. Spaventano molto... ma li conosciamo davvero? Un sondaggio condotto dall'International Union Against Cancer su 30.000 persone in tutto il mondo ha dimostrato che sono ancora molti i falsi miti da sfatare.

Per il 48% delle persone in caso di cancro "non c'è molto da fare..." mentre oggi, grazie ai progressi delle terapie e alla scoperta sempre più precoce della malattia, un paziente su due la supera. Gli intervistati accettano più facilmente che siano anche cause esterne a provocare o favorire il cancro (come l'inquinamento), piuttosto che quei comportamenti di cui sono pienamente responsabili e che si possono modificare: un'alimentazione eccessiva e scorretta, fumare, non praticare attività fisica, ecc. L'alcol non è nemmeno ritenuto una possibile causa di tumore. Pochi considerano i rischi di un'esposizione al sole senza protezione.

**E tu? Quanto conosci il cancro? Sai quali sono le regole base da seguire per prevenirlo?** Questo opuscolo vuole sfatare alcune credenze molto diffuse e fornirti alcune indicazioni per evitare comportamenti a rischio e comprendere fin da giovani l'importanza di stili di vita corretti. Soprattutto, fare movimento, scegliere un'alimentazione equilibrata, limitare il consumo di alcol, godersi il sole ma con moderazione e protezione. Sane abitudini che gli sportivi ben conoscono e che una Fondazione nata nel nome del grande campione Giacinto Facchetti non può che raccomandare.

Buona lettura.

---

**Emilio Bajetta**

Presidente eletto "Fondazione Giacinto Facchetti  
per lo studio e la cura dei tumori o.n.l.u.s."



## La Fondazione Giacinto Facchetti per combattere il tumore

**Giacinto Facchetti** è stato il grande campione che tutti conoscono, ma soprattutto una “persona per bene”. Un simbolo di correttezza sportiva, di impegno, di passione, in particolare nei confronti dei tifosi. Tifosi a cui ha voluto lasciare un’eredità importante, non solo come calciatore, ma in particolare come uomo, capace di affrontare con dignità e coraggio anche la sfida della malattia. A suo nome si è costituita la “**Fondazione Giacinto Facchetti per lo studio e la cura dei tumori O.N.L.U.S.**”. Le attività della Fondazione sono numerose: prevenzione, educazione, campagne di informazione, raccolta fondi per progetti di ricerca su tumori rari, studi clinici. E tanto altro ancora...

« Ho sempre giocato per vincere. Anche da ragazzo, quando si giocava per strada, si giocava per vincere. Non ho mai capito come si possa giocare e non cercare di vincere. Se non ci riesci, va bene, l’importante è sapere che hai fatto tutto il possibile. » **Giacinto Facchetti**

Anche quella contro il cancro è una “partita” da vincere, che richiede energie e dedizione: la Fondazione ci prova ogni giorno, con l’impegno per la ricerca, per offrire un’assistenza sempre più a “misura di paziente” e promuovere l’informazione a favore della prevenzione.



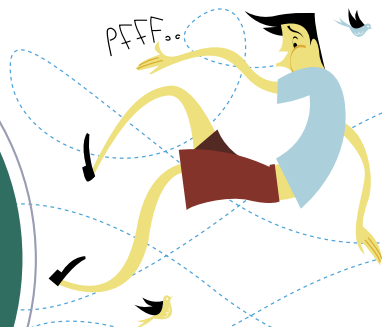
### Giacinto Facchetti, il campione

È considerato uno dei più forti difensori italiani di ogni epoca, colonna portante della “grande Inter”.

Era estremamente corretto in campo: venne espulso solo una volta in tutta la sua carriera. In suo onore la squadra ha deciso di ritirare la maglia numero 3.

# i falsi miti su

Magari non faranno benissimo,  
○ ma mi hanno trasformato in  
○ un vero macho!



oops... si è sgonfiato!

**Gli steroidi anabolizzanti sono molto dannosi per la salute** e comportano un aumento del rischio di tumori, in particolare a fegato, prostata e reni. Le probabilità di ammalarsi aumentano con gli anni, soprattutto in chi li ha assunti per molto tempo.



# L'attività fisica

Non ho fatto sport da giovane, ormai è troppo tardi...

**Lo sport è sempre salutare, praticato a tutte le età.**

Non è mai troppo tardi per avvicinarti ad una disciplina sportiva e, con dedizione e costanza, puoi anche riuscire ad ottenere prestazioni niente male... Senza dubbio la tua salute avrà da guadagnare. Ed è un ottimo alleato per tenere lontani i tumori.



i falsi miti su



Tanto io smetto  
quando voglio...

**La nicotina dà dipendenza.**

In pochi secondi, attraverso il fumo, arriva al cervello e provoca un'intensa sensazione di benessere. Questo fa scattare il meccanismo per cui si avverte il bisogno di un'altra sigaretta. Un'altra, un'altra, un'altra... e il tumore è in agguato.

l l f u m o

Vabbè, ormai fumo,  
che senso ha  
smettere?

Sono a rischio  
lo stesso...

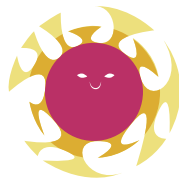
smetto...

non smetto...

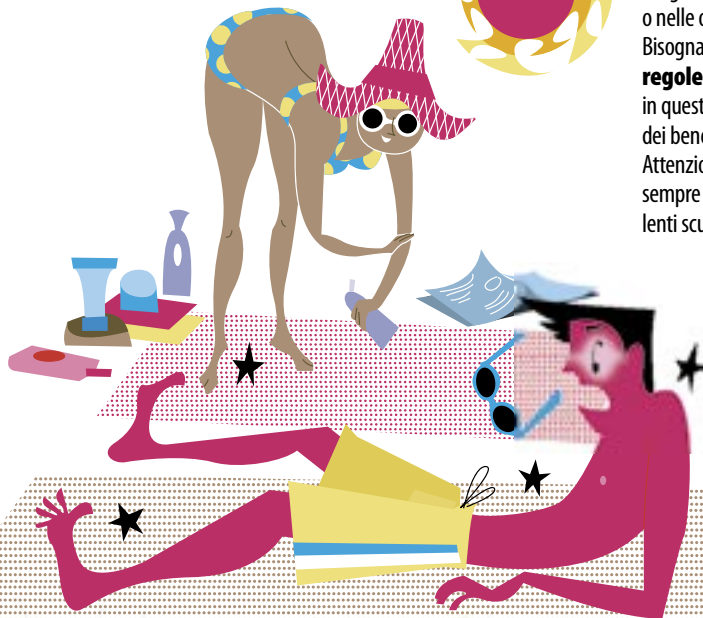
Bastano 5 anni senza fumo per ridurre  
del 20% il rischio di insorgenza del  
tumore al polmone e del 50% quello di  
patologie cardiovascolari.  
Ne occorrono però circa venti per  
portare il rischio allo stesso livello delle  
persone che non hanno mai fumato: **se  
fumi, smetti subito!**

# i falsi miti su

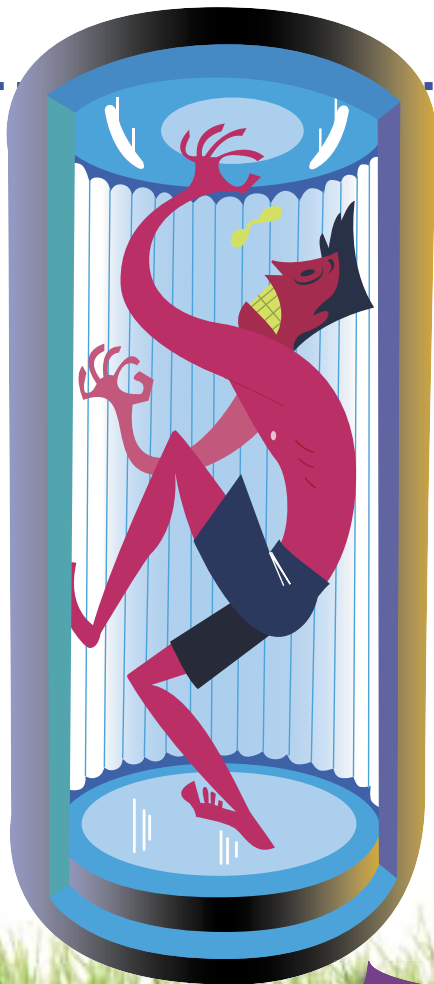
Le creme solari sono del tutto inutili...



Il sole può provocare il cancro alla pelle, ma solo se preso in maniera sbagliata, senza filtri e precauzioni o nelle ore centrali della giornata. Bisogna quindi conoscere le **regole base dell'esposizione**: in questo modo si potrà godere dei benefici senza correre rischi. Attenzione anche a proteggere sempre gli occhi con occhiali con lenti scure e schermate.







★ Le lampade  
abbronzanti  
non fanno male

★  
★  
★  
L'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) e l'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms), hanno innalzato il livello di rischio delle apparecchiature Uv, da «probabili cancerogeni» a «**cancerogeni per l'uomo**». Questa abitudine è tanto più pericolosa se inizia da giovanissimi.

## i falsi miti su



Il vino rosso riduce  
il rischio di cancro

Sulle virtù del vino rosso circolano molte leggende e sono in corso anche serie sperimentazioni cliniche, attivate per capire se può avere un effetto “protettivo” dal rischio di tumore. In attesa di saperne di più, quel che è certo è che anche questa bevanda alcolica va consumata **in quantità estremamente moderate** e sempre a pasto.

# L'alcol

La sbronza del fine settimana  
non ha mai rovinato  
il fegato di nessuno

Esiste un fenomeno relativamente nuovo che si chiama binge drinking (consumo di 5 bevande alcoliche di fila nello spazio di due ore lontano dai pasti). Il 10,2% dei giovani tra i 13 ed i 24 anni l'ha provato almeno una volta. Si tratta di un grave rischio per la salute: le bevute del sabato sera non vanno banalizzate. L'alcol a dosi eccessive è un potente cancerogeno, soprattutto a carico del fegato.



# i falsi miti su



Che c'è di più leggero e salutare di una bella bistecca alla griglia?

Un forte consumo di carni rosse, soprattutto se cotte alla brace, cibi affumicati, salati o conservati, e un'alimentazione scarsa di frutta e verdura sono fattori di rischio di sviluppare il tumore dello stomaco così come di altre neoplasie, per cui la dieta costituisce la principale prevenzione. **La migliore è quella mediterranea.**

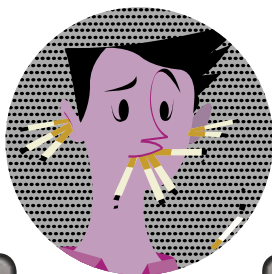


Ho qualche chilo in più  
ma tanto mica devo  
fare il modello!

Molti studi hanno provato il legame pericoloso tra chili di troppo e cancro (soprattutto colon, rene, colecisti, prostata, utero e mammella): il grasso, infatti, costituisce un deposito di colesterolo il quale, a sua volta, è la materia prima per la sintesi di alcuni ormoni sessuali a cui molti tumori sono sensibili. **Il rischio aumenta anche con un leggero sovrappeso**, non solo per gli obesi!



## Facciamo due conti...



**L'effetto combinato di 2 o più fattori di rischio  
crea un cocktail esplosivo!**



Le probabilità di ammalarsi infatti non si sommano ma si moltiplicano: **attenzione a non sottovalutare i comportamenti scorretti.**







Chiudere un occhio su qualche chilo di troppo, sul bicchierino in più, sulla sigaretta fumata in compagnia, sulla lampada solare ogni tanto o sul mancato allenamento in palestra, potrebbe non rivelarsi pericoloso in sé ma, se queste piccole “trasgressioni” si accumulano, le conseguenze potrebbero essere ben più gravi.

Nel tumore del cavo orale, ad esempio, l’associazione fumo-alcol aumenta il rischio in maniera esponenziale: se nel non fumatore-non bevitore è pari ad 1, per il fumatore-bevitore è di oltre 15 volte!

Una sana dieta (in primis quella mediterranea) e una regolare attività fisica invece svolgono un effetto protettivo contro le ricadute nei tumori del seno e del colon, due fra i grandi big killer.

**La prevenzione è un’abitudine quotidiana che non ha bisogno di gesti eclatanti (diete drastiche, allenamenti estenuanti, rinunce) ma di consapevolezza e costanza nel volersi bene e nello scegliere ogni giorno uno stile di vita sano.**

# Tumori e stili di vita: l'importanza della prevenzione

## L'attività fisica

Lo sport riduce in modo notevole le possibilità di ammalarsi di cancro. In particolare alcuni tipi di attività fisica regolare (es. jogging, nuoto, bicicletta, camminare a passo sostenuto) sono state associate con una riduzione del rischio di tumori (circa 20-40% nelle persone più attive rispetto alle sedentarie). Le evidenze più forti si riscontrano su colon (grosso intestino), mammella, endometrio e prostata. L'effetto protettivo aumenta con l'incremento dell'attività ("più è, meglio è"). Sono stati inoltre dimostrati i vantaggi del movimento nel prevenire una ricaduta del cancro in persone che già l'hanno avuto. E sono indubbi i benefici di un'attività fisica moderata sull'umore e sul fisico, nel favorire il recupero dopo la malattia.

Lo sport va praticato fin dalla più giovane età: l'effetto protettivo si può riscontrare anche dopo molti anni. Non bisogna mai rinunciare al movimento!

- **C H E F A R E ?** Sono consigliati almeno 30 minuti di attività fisica al giorno, ad esempio cammino a passo spedito o bicicletta. Per essere efficace l'attività dovrebbe avere una intensità tale da produrre una certa sudorazione ed accelerazione del battito cardiaco. Chi vuole iniziare deve avvicinarsi in maniera graduale, ad esempio misurando il numero di passi effettuati abitualmente ed aumentandolo di 500 ogni due settimane; oppure iniziare da 15 minuti di cammino al giorno (5 di cammino lento, 5 veloce e 5 lento), e aumentare quello intenso di 3 minuti alla settimana fino a raggiungere i tempi consigliati. Ma esistono anche modi "alternativi" di fare movimento: portare a spasso il cane, una partita a calcio con gli amici, una sfida a tennis. L'attività fisica non solo fa bene, ma è anche molto piacevole, soprattutto se praticata in compagnia.

# Il fumo

Il fumo fa male. Si sa. Il fumo aumenta il rischio di tumore al polmone. Si sa, ma si sottovaluta. Il fumo contiene numerose sostanze che agiscono sia direttamente che indirettamente nei bronchi. Sono cancerogeni diretti gli idrocarburi aromatici policiclici e le nitrosamine (i derivati dell'ammoniaca usati nella lavorazione delle sigarette) mentre i fenoli e le aldeidi (contenuti nella carta) si sono invece dimostrati fattori indiretti: contribuiscono cioè alla trasformazione delle cellule in senso tumorale. Ma il fumo rappresenta un fattore di rischio anche per moltissime altre neoplasie fra cui il seno, il colon-retto, i tumori testa collo.

Le evidenze scientifiche hanno dimostrato al di là di qualsiasi dubbio la nocività delle sigarette: fumarne una riduce di undici minuti la durata della vita.

Un uomo che fuma ha 23 volte più probabilità di ammalarsi di cancro al polmone di uno che non fuma, mentre per le donne il pericolo è 13 volte maggiore. Se un tabagista smette, le possibilità di sviluppare la malattia si riducono progressivamente. E sul livello di rischio, incide più la durata (anni di fumo) che il numero di sigarette consumate al giorno (comunque importante). Smettere conviene sempre. Ad esempio, farlo a 50 anni evita i due terzi del rischio cumulativo di tumore del polmone, dire basta a 40 porta a una regressione quasi totale. Attenzione anche al fumo passivo!

## ■ C O M E R I U S C I R C I ?

- 1. bisogna volerlo
- 2. non scoraggiarsi
- 3. scegliere di smettere in un periodo in cui non si è sottoposti a particolari stress
- 4. tenere ben presenti i rischi se non si smette
- 5. pensare spesso ai benefici che si otterranno



# Il sole

Il sole rappresenta un importante fattore di rischio, in particolare per lo sviluppo di melanoma, un tipo di tumore molto aggressivo che colpisce soprattutto le persone con una carnagione molto chiara: le possibilità sono quasi doppie.

Al di là del fototipo, un'eccessiva presenza di nei è il più importante fattore di rischio conosciuto.

Il sole non fa male in sé, ma è pericoloso e dannoso abusarne: va evitato nelle ore centrali della giornata ed è indispensabile utilizzare sempre creme protettive. Secondo le ultime evidenze scientifiche anche le lampade solari aumentano il rischio di tumori. Sembrano inoltre in grado di danneggiare il sistema immunitario, ledere la cornea dell'occhio e accelerare l'invecchiamento. Se proprio non si può farne a meno, mai più di 10 sedute l'anno. Attenzione anche agli autoabbronzanti: non esistono controindicazioni all'uso di questi prodotti, ma non sono in grado di proteggere la pelle dai raggi ultravioletti. Gli accorgimenti sulla protezione dai raggi del sole devono valere anche per la montagna, dove la grande concentrazione dei raggi UV prodotta dalla maggiore rarefazione dell'aria richiede una protezione ancor più alta. La neve inoltre presenta un potere di riflessione maggiore dell'acqua: quindi quando si è in alta quota d'estate vanno scelti solari ad alto fattore.

	Descrizione	Frequenza di arrossamento
<b>Fototipo 1</b>	Pelle molto chiara, lentiggini, capelli rossi, occhi chiari	Sempre
<b>Fototipo 2</b>	Pelle chiara, capelli biondi, occhi chiari	Frequentemente
<b>Fototipo 3</b>	Capelli castani, occhi scuri	A volte
<b>Fototipo 4</b>	Capelli neri, occhi scuri	Raramente
<b>Fototipo 5</b>	Pelle marrone/olivastra	Quasi mai/mai
<b>Fototipo 6</b>	Pelle nera	Mai

**Tabella del fototipo:  
calcola il tuo e scegli la  
protezione adatta**

.....

# L'alcol

Fra alcol e tumori vi è una forte relazione. Il consumo alto o eccessivo di bevande alcoliche è associato a un rischio accresciuto di sviluppare diverse forme di neoplasia, soprattutto quella del fegato. Ma aumenta anche il rischio per quelle di bocca, tratto aero-digestivo superiore (faringe, laringe, esofago) e nelle donne, seno. Esiste inoltre un pericolo generale legato a tutte le malattie del fegato (tra cui ovviamente il tumore) causate dall'alcol in costante ascesa sia nell'Europa occidentale che in quella orientale. Cresce anche il numero di donne e adolescenti che consumano in eccesso bevande alcoliche, una piaga che nel passato colpiva prevalentemente la popolazione maschile adulta. Ne sono un esempio le "grandi bevute" dei giovani nel weekend.

## ■ COME MAI L'ALCOL PROVOCA IL TUMORE?

- L'alcol potrebbe agire come cancerogeno attraverso vie o meccanismi diversi:
- 1. può aumentare la permeabilità delle mucose ad altri cancerogeni
- 2. interferisce sugli enzimi coinvolti nel metabolismo dei cancerogeni contenuti nel fumo di tabacco (attenzione quindi al mix "letale" fumo e alcol!)
- 3. aumenta l'effetto tossico e/o ossidativo sulla mucosa epiteliale

Un bicchiere di vino (125 ml), una lattina di birra (330 ml) oppure un bicchierino di superalcolico (40 ml) contengono la stessa quantità di alcol, circa 12 grammi. Le quantità a basso rischio non devono superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne.

L'assunzione di alcol è assolutamente sconsigliata prima dei 15 anni!

# La dieta

Secondo l'American Institute for Cancer Research (AICR), oltre il 30% dei tumori è direttamente riconducibile all'alimentazione errata, sia nella quantità che nella qualità dei cibi. Ciò significa che una larga percentuale di tumori potrebbe essere prevenuta con una dieta corretta ed equilibrata. I tumori ormono-dipendenti (mammella, prostata, endometrio), del colon-retto e dei polmoni sono molto più diffusi nei Paesi occidentali che quelli in via di sviluppo. Questo aumento sembra associato principalmente alla dieta altamente calorica, ricca di proteine di origine animale, grassi, carboidrati raffinati e povera di frutta e verdura. Basterebbe ad esempio aumentare di una porzione al giorno il consumo di verdura per far diminuire di un buon 20% il rischio di incorrere in un tumore del colon.

La dieta migliore è quella mediterranea, che prevede un regolare apporto di verdure, frutta, pesce – soprattutto azzurro –, carboidrati, olio di oliva, cereali e legumi.

In particolare, si dovrebbero consumare meno grassi, zuccheri, ridurre i cibi ad alta densità calorica e le bevande zuccherate, le carni rosse e quelle conservate, limitare alcol e sale. Accorgimenti che valgono per prevenire i tumori ma anche, in generale, per restare in salute ed evitare altre malattie importanti come quelle cardiovascolari.

- **Alcuni alimenti sembrano inoltre possedere particolari virtù protettive. Fra questi:**
- **AGRUMI:** sono molto ricchi di vitamina C e di altri antiossidanti;
- **CAROTE E VERDURE VERDI:** possiedono alte dosi di carotenoidi, sostanze che proteggono l'organismo da alcune forme di tumore (mammella, colon);
- **POMODORI:** contengono il licopene, potente antiossidante, in grado di contrastare l'insorgenza del tumore della prostata;
- **CAVOLI:** sono ricchi di sostanze chiamate isotiocianati, che svolgono un ruolo importante nello "stop" a certe sostanze tossiche, coinvolte nel carcinoma del seno e del colon retto.

# La Fondazione Facchetti consiglia di seguire le raccomandazioni del codice europeo contro il cancro

Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

1. Non fumare; se fumi smetti.  
Se non riesci a smettere, non fumare mai in presenza di non-fumatori
2. Evita l'obesità e il sovrappeso
3. Pratica ogni giorno attività fisica
4. Mangia ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale
5. Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei uomo, a uno se sei donna
6. Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È di importanza fondamentale proteggere bambini e adolescenti. Chi ha la tendenza a scottarsi al sole deve proteggersi sempre
7. Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti
8. Rivolgiti subito a un medico se noti la presenza di: una tumefazione; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di alcuni sintomi quali tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire; cambiamenti inspiegabili come perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie
9. Partecipa ai programmi di screening (per il carcinoma della cervice uterina, mammario e colorettoleale)
10. Vaccinati contro l'epatite B (perché questa malattia è la prima causa di epatocarcinoma)

---

Dal progetto "Europa contro il cancro"



Fondazione  
Giacinto  
Facchetti  
per lo studio  
e la cura dei tumori  
O.N.L.U.S.

**Fondazione Giacinto Facchetti**  
*per lo studio e la cura dei tumori*  
**O.N.L.U.S.**

**Presidente onorario**

Massimo Moratti

**Consiglio di Amministrazione**

Emilio Bajetta, *Presidente eletto*

Ferruccio Pallavera

Roberto Buzzoni

Luigi Celio

Ettore Bichisao

Laura Catena

Gianfelice Facchetti

**Segreteria**

via Ponzio, 44 - 20133 Milano

Tel. 02 23903695.2509 Fax 02 2367219

**e-mail:** [fondazionefacchetti@alice.it](mailto:fondazionefacchetti@alice.it)

**sito web:** [www.fondazionegiacintofacchetti.it](http://www.fondazionegiacintofacchetti.it)

**Ufficio stampa**

**Intermedia**

via Malta, 12/B - 25124 Brescia

Tel. 030 226105 Fax 030 2420472

[intermedia@intermedianews.it](mailto:intermedia@intermedianews.it)

**Questo opuscolo è stato realizzato con la consulenza  
scientifica del prof. Emilio Bajetta**

Con il patrocinio di



Milano



Comune  
di Milano

Famiglia, Scuola  
e Politiche Sociali

Realizzazione

 **Intermedia**

Per la comunicazione integrata

© copyright Intermedia - tutti i diritti riservati

Questo opuscolo è stato realizzato grazie a  
un educational grant di

