

# PREVENIRE IL CANCRO FIN DA GIOVANI

## Esami consigliati, vaccinazioni e controlli regolari

Quali sono i vaccini e gli esami utili per la prevenzione nei **giovani sotto i 30 anni**? Ecco alcune **indicazioni generali**:



## TUTTI

- **Vaccino contro l'epatite B** in 3 dosi, tra i 3 e gli 11 mesi per prevenire l'infezione, un importante fattore di rischio per il cancro epatico;
- **Vaccino contro il Papilloma virus (HPV)**: è consigliato a ragazze e ragazzi all'età di 11-12 anni, poiché è utile a prevenire tumori associati a questa infezione, come il tumore del pene e quelli della testa e del collo;
- **Controllo periodico dei nei** e delle loro trasformazioni per prevenire tumori alla pelle.



## MASCHI

- **Autopalpazione dei testicoli** una volta al mese a partire dai 18 anni.

## FEMMINE

- **Pap test** ogni 3 anni sopra i 25 anni. L'esame viene offerto gratuitamente a tutte le donne dal Servizio sanitario nazionale ed è utile per la prevenzione del tumore della cervice uterina;
- **Autopalpazione del seno** una volta al mese a partire dai 20 anni;
- **Visita ginecologica** una volta l'anno a partire dai 12 anni.

# ABITUDINI SALUTARI



## FUMO

- **Non fumare.** Il fumo aumenta il rischio di almeno 12 tipi di tumore e di decine di altre gravi malattie;
- **Evitare sigarette elettroniche** e prodotti a tabacco riscaldato, che non sono una strategia valida per smettere di fumare.

## UN BICCHIERE IN MENO È MEGLIO!

- Non esistono quantità e dosi di alcolici a rischio zero. L'ideale è non bere;
- **Fare attenzione al fenomeno dei "binge drinking",** o abbuffate d'alcol, molto diffusi tra i giovani sotto i 35 anni.

## SPORT E MANGIAR SANO

- **Ridurre** il più possibile cibi troppo zuccherati, carni rosse e processate;
- **Seguire un'alimentazione varia, ricca di fibre** ed equilibrata fin da piccoli. Mantenere un peso nella norma da giovani riduce il rischio di obesità e sovrappeso in età adulta;
- **Praticare sport aerobici** (es. corsa, ciclismo, nuoto) e fare movimento ogni volta che si può.

## UNA GOCCIA DI CREMA SOLARE IN PIÙ NON FA MALE!

- **Applicare** la crema solare almeno mezz'ora prima dell'esposizione;
- **Preferire** una crema ad ampio spettro con fattore di protezione (SPF) di almeno 30;
- Le **lampade** solari non preparano la pelle all'esposizione solare e un uso intensivo può aumentare il rischio di **melanoma**.



Per restare aggiornati: [airc.it/newsletter](https://airc.it/newsletter)

## LA MISSIONE DI AIRC

Dal 1965 Fondazione AIRC si impegna a:

- **Finanziare progetti di ricerca sul cancro** svolti presso laboratori universitari, ospedali e istituti scientifici;
- **Sensibilizzare e informare l'opinione pubblica** sui progressi compiuti dalla ricerca oncologica e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce;
- **Perfezionare la preparazione di giovani ricercatori** attraverso borse di studio e progetti speciali;
- **Sostenere IFOM**, l'istituto di oncologia molecolare di AIRC fondato nel 1998, fornendogli le risorse necessarie per il suo piano di sviluppo.

## IL TUO 5X1000 AD AIRC

Più ricercatori al lavoro, più risultati scientifici, tempi più rapidi. Affrontiamo il cancro. Insieme.

Per sostenere la ricerca contro il cancro nella tua dichiarazione dei redditi devi semplicemente scrivere il **Codice Fiscale AIRC: 80051890152** nello spazio "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università".

**AFFRONTIAMO IL CANCRO. INSIEME**

