

ZIUA MONDIALĂ
DE LUPTĂ
ÎMPOTRIVA
CANCERULUI
4 FEBRUARIE

NOI PUTEM



SĂ PREVENIM CANCERUL

Alăturați-vă campaniei în 2017
worldcancerday.org

#WeCanICan
#WorldCancerDay



NOI PUTEM SĂ PREVENIM CANCERUL



Modificările apărute în modul nostru de viață ne arată că tot mai mulți oameni din întreaga lume sunt expuși la factori de risc pentru cancer cum sunt fumatul, alimentația inadecvată și stilul de viață sedentar.

Educarea și informarea indivizilor și a comunităților cu privire la legăturile dintre stilul de viață și riscul de cancer sunt primii pași în prevenirea eficace a cancerului.

Fumatul rămâne, în continuare, cel mai important factor de risc pentru cancer. Consumul de tutun e responsabil pentru cinci milioane decese anual sau pentru 22% din totalul deceselor prin cancer^{1,2}. Reducerea ratelor consumului de tutun va scădea semnificativ povara globală pentru un număr mare de cancere: plămân, cavitate bucală, laringe, faringe, esofag, pancreas, vezică urinară, rinichi, col uterin, stomac și leucemie mieloidă acută.

Consumul de alcool a fost asociat cu un risc crescut pentru șase cancere. În prezent, există dovezi puternice conform cărora consumul de băuturi alcoolice crește riscul pentru șapte tipuri de cancer: cavitate bucală, faringe, laringe, esofag, ficat, sân³ și pancreas⁴.

Nivelurile crescute ale obezității sunt îngrijorătoare pentru multe țări din lume. Excesul de greutate și obezitatea sunt strâns legate de creșterea riscului pentru cancerele de intestin, sân, uter, ovar, pancreas, esofag, rinichi și vezică biliară, la vârste înaintate⁵. Cu toate acestea, aproximativ o treime din cazurile de cancer pot fi prevenite printr-o dietă sănătoasă, menținerea unei greutate normale și prin activitate fizică⁶.

Mai exact, World Cancer Research Fund International estimează că, pentru cele mai frecvente 13 cancere, aproape 31% din cazurile din Statele Unite pot fi prevenite prin dietă sănătoasă, activitate fizică și menținerea unei greutate normale. Estimările pentru alte țări sunt: 32% pentru Regatul Unit, 25% pentru Brazilia și 24% pentru China⁷.

ÎNZESTRAREA INDIVIZILOR ȘI COMUNITĂȚILOR CU CUNOȘTINȚE ADECVATE DESPRE LEGĂTURILE DINTRE STILUL DE VIAȚĂ ȘI CANCER, POATE AJUTA OAMENII SĂ FACĂ ALEGERI SĂNĂTOASE. INDIVIZII ȘI COMUNITĂȚILE TREBUIE SĂ ÎNVEȚE CĂ MAI MULT DE O TREIME DIN CANCERE POT FI PREVENITE PRIN ADOPTAREA UNOR COMPORTAMENTE SĂNĂTOASE.

***Fișă informativă pentru:
sistemul medical, locuri de muncă, decidenți, școli, orașe, grupuri pentru sport-agrement**

1. WHO. (2012). Global Report: Mortality attributable to tobacco 2012. Geneva: World Health Organization.

2. Tobacco Atlas 2015

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

4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project (2012) Pancreatic Cancer.

<http://www.wcrf.org/sites/default/files/Pancreatic-Cancer-2012-Report.pdf>

5. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report.

<http://www.dietandcancerreport.org/cup/index.php>.

6. World Cancer Research Fund International. Link between lifestyle and cancer risk.

<http://www.wcrf.org/int/linkbetween-lifestyle-cancer-risk>

7. World Cancer Research Fund International.

<http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/preventability-estimates/cancer-preventability-estimates-diet-nutrition> and

http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework?utm_source=update&utm_medium=email&utm_campaign=NOURISHINGJuly