

# CANCRO? NO, GRAZIE!

## (ABBIAMO GIÀ ABBASTANZA DRAMMI NELLA VITA)

IL CANCRO È COME L'OSPITE INDESIDERATO CHE SI PRESENTA ALLA TUA FESTA SENZA INVITO. MA INDOVINA UN PO'? POSSIAMO CHIUDERGLI LA PORTA IN FACCIA!

### FATTORI DI RISCHIO (ALIAS, I COMPLICI DEL CANCRO):

- **FUMO:** IL TUO MIGLIORE AMICO SE VUOI TOSSIRE COME UN MOTORE DIESEL E AVERE I POLMONI DI UN CAMINO.
- **ALIMENTAZIONE SCORRETTA:** SE PENSI CHE "FRITTO" SIA UN GRUPPO ALIMENTARE, PREPARATI A UNA BRUTTA SORPRESA.
- **ESPOSIZIONE AL SOLE:** DIVENTARE UN'ARAGOSTA UMANA NON È UN BEL LOOK.
- **SEDENTARIETÀ:** SE IL TUO SPORT PREFERITO È IL "DIVANO-TELECOMANDO", È ORA DI CAMBIARE CANALE.

### PREVENZIONE (ALIAS, LE NOSTRE ARMI SEGRETE):

- **SMETTERE DI FUMARE:** DÌ ADDIO ALLE SIGARETTE E DAI IL BENVENUTO A UNA VITA PIÙ LUNGA E FELICE.
- **MANGIARE SANO:** TRASFORMA IL TUO PIATTO IN UN ARCOBALENO DI FRUTTA E VERDURA.
- **PROTEGGERSI DAL SOLE:** LA CREMA SOLARE È LA TUA MIGLIORE AMICA, NON DIMENTICARLO!
- **FARE ATTIVITÀ FISICA:** MUOVI QUEL CORPO! ANCHE UNA PASSEGGIATA AL PARCO PUÒ FARE LA DIFFERENZA.
- **SCREENING:** I CONTROLLI MEDICI SONO COME I SUPERPOTERI, TI AIUTANO A SCONFIGGERE IL CANCRO PRIMA CHE TI COLPISCA.

### SEGNALI D'ALLARME (ALIAS, I MESSAGGI IN CODICE DEL CANCRO):

- **CAMBIAMENTI NELLA PELLE:** SE NOTI QUALCOSA DI STRANO, NON IGNORARLO!
- **NODULI O GONFIORI:** NON FARE FINTA DI NIENTE, CONTROLLA!
- **PERDITA DI PESO INSPIEGABILE:** NON È UN MIRACOLO, POTREBBE ESSERE UN SEGNALE D'ALLARME.
- **SANGUINAMENTO ANOMALO:** NON È NORMALE, PARLA CON IL TUO MEDICO.

IN CASO DI DUBBI, CONSULTA IL TUO MEDICO (ALIAS, IL TUO ALLEATO NELLA LOTTA CONTRO IL CANCRO).

### FONTI:

- [AIRC](#)
- [OMS](#)

