

ZIUA MONDIALĂ  
DE LUPTĂ  
ÎMPOTRIVA  
CANCERULUI  
2016

NOI PUTEM



SĂ PREVENIM CANCERUL



ÎN 4 FEBRUARIE  
#WeCanCan  
#WorldCancerDay

[WWW.WORLDCANCERDAY.ORG](http://WWW.WORLDCANCERDAY.ORG)

# 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 total decese prin cancer<sup>1,2</sup>. 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 cancerele cavității bucale, faringelui, laringelui, esofagului, intestinului, ficatului și sânului<sup>3</sup>.

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 înaintate<sup>4</sup>.

Cu toate acestea, aproximativ o treime din cazurile de cancer pot fi prevenite printr-o dietă sănătoasă, menținerea unei greutăți normale și prin activitate fizică<sup>5</sup>.

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 greutăți normale. Estimările pentru alte țări sunt: 32% pentru Regatul Unit, 25% pentru Brazilia și 24% pentru China<sup>6</sup>.

**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.**

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

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

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