

OBEZITATEA

Peste 50% dintre adulții europeni sunt supraponderali sau obezi [6]

- Supraponderalitatea și obezitatea reduc speranța de viață cu aproape trei ani [5]
- Persoanele obeze au un risc de mortalitate prin cancer cu 6% -10% mai mare [6]
- Obezitatea crește și riscul de a dezvolta o formă de cancer la nivel: intestinal (colon și rect), renal, esofagian, pancreatic și de vezică biliară [11]
- Riscul bolilor neoplazice este cu aproximativ 6% mai mic la persoanele normo-ponderale în raport cu persoanele obeze cu indice de masă corporală (IMC peste 30 kg/m²) [10]
- Pentru fiecare creștere cu cinci unități a indicelui de masă corporală, riscul de a dezvolta cancer crește cu 5%–50% [6]
- Riscul de a dezvolta cancer colorectal crește cu:
 - 15% la **persoanele supraponderale**;
 - 32% la persoanele **obeze** [11].

Adoptarea unui stil de viață sănătos scade cu 29% riscul de a dezvolta o formă de cancer! [6]

Știați că...

La nivel European s-a constituit **Codul european împotriva cancerului** care oferă cetățenilor douăsprezece **mesaje cheie** pentru reducerea riscului de cancer [12] ?

CODUL EUROPEAN ÎMPOTRIVA CANCERULUI

12 căi de a vă reduce riscul apariției cancerului

1. Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun.
2. Eliminați fumatul acasă. Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.
3. Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.
4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.
5. Adoptați o dietă sănătoasă:
 - consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe;
 - limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite;
 - evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare;
6. În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul. Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu bei alcool deloc.
7. Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați aparate de bronzat.
8. La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.
9. Aflați dacă sunteți expuși radierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră. Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.
10. Pentru femei:
 - alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
 - Terapiile hormonale de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Limitați utilizarea THS.
11. Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:
 - hepatita B (pentru nou-născuți);
 - virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete);
12. Participați la programele organizate de screening pentru cancer:
 - colorectal (la femei și bărbați);
 - mamar (la femei);
 - de col uterin (la femei).

Codul european împotriva cancerului se bazează pe măsurile pe care cetățenii le pot lua pentru a contribui la prevenirea cancerului. Prevenirea nu garantează că cancerul nu se va dezvolta niciodată și nu garantează că toate cazurile de cancer pot fi evitate.

Aflați mai multe despre Codul european împotriva cancerului la adresa: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

Bibliografie:

- [1]. Dr. Mateescu D, Dr. Bălăceanu A. et al. Ghidul pacientului oncologic, 2016: <http://oncohelp.ro/wp-content/uploads/2016/01/ghidul-pacientului-oncologic.pdf>
- [2]. Site-ul oficial WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer-in-children>
- [3]. Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/despre-cancer/care-sunt-factorii-provocatori-ai-cancerului>
- [4]. Site-ul oficial: State of Health in the EU. România. Profilul de țară din 2021 în ceea ce privește sănătatea (p.7, pp 13-14) <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/b1c792f4-ro.pdf?expires=1644346016&id=id&accname=guest&checksum=23DCB81C9AA6818B25EC4DCE75504126>
- [5]. Health at a Glance: Europe 2020 STATE OF HEALTH IN THE EU CYCLE (122,123,140,144,154,192): https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2020_healthatglance_rep_en.pdf
- [6]. Aapro M, Medeiros R, Rubio IT, Van Meerbeeck J, Couespel N (2021). Primary Prevention: United for Action. European Cancer Organisation; Brussels): <https://www.europeancancer.org/resources/212:primary-prevention-united-for-action.html> (p.8,11,14, 15, 19, 22)
- [7]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/tutun/3307-poate-tutunul-sa-cauzeze-cancer-cat-la-suta-dintre-cazurile-de-cancer-sunt-cauzate-de-fumat>
- [8]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3362-de-ce-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer>
- [9]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3359-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer>
- [10]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanoasa/3320-cat-de-mult-pot-sa-mi-reduc-riscul-de-cancer-prin-mentinerea-unei-greutati-corporale-sanoase>
- [11]. International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanoasa/3329-am-un-risc-mai-mare-de-a-dezvolta-cancer-daca-sunt-supraponderal>
- [12]. Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

CAMPANIA

Ai grijă de sănătatea ta!

Un stil de viață sănătos și controlul comportamentelor cu risc îți măresc șansele de a nu deveni pacient oncologic!

Mai 2022

Acest pliant se adresează populației generale



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSP
INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CNEPSS
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE STĂRI DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI

CANCERUL

Definește o multitudine de afecțiuni, caracterizate printr-o creștere anormală, haotică, a celulelor maligne în diferite organe sau țesuturi [1].

- Boala neoplazică apare la persoane de toate vârstele [2]
- Cauzele apariției acestei boli sunt nenumărate, neexistând un singur factor de risc care să poată fi incriminat în apariția cancerului [1]
- Excesul de greutate sau obezitatea, alimentația nesănătoasă, lipsa activității fizice, precum și consumul de alcool, reprezintă, ca și consumul de tutun, indicatori ai unui stil de viață nesănătos și constituie o altă cauză majoră a apariției acestei boli [3]
- Diagnosticarea precoce crește șansa de vindecare și prin aceasta crește rata de supraviețuire? De aici importanța extraordinară a programelor de screening! [4]
- Peste 40% din cazurile de cancer ar fi putut fi prevenite [5]

Controlul comportamentelor cu risc poate crește șansele de a nu deveni pacient oncologic!



FUMATUL

- Este cel mai mare factor de risc comportamental evitabil pentru sănătate [5]
- Este principala cauză prevenibilă a cancerului și provoacă 8 milioane de decese la nivel mondial în fiecare an [6]
- Aproximativ jumătate dintre fumători mor prematur, în medie cu 14 ani mai devreme [5]
- Chiar și fumatul unui număr mic de țigarete poate dăuna sănătății – nu există niciun nivel de consum considerat "sigur pentru sănătate"
- Riscul de cancer pulmonar este de 20 – 25 de ori mai mare la bărbații și femeile care fumează, în raport cu cei care nu fumează [7]
- În Europa, fumatul cauzează aproximativ 82% din cazurile de cancer pulmonar [6]? Astfel fumatul pasiv reprezintă un factor de risc și pentru nefumători [7]

Amintiți-vă că, atunci când fumați, vă expuneți atât dvs. și îi expuneți și pe cei din jur la riscul de a dezvolta o formă de cancer!



CONSUMUL DE ALCOOL

- Este asociat anual, la nivel global, cu 3 milioane de decese [6]?
- Consumul concomitent de tutun și alcool duce la un risc de cinci ori mai mare de apariție a cancerului [6]
- Ciroza hepatică crește riscul de a dezvolta cancer hepatic [8]
- În Uniunea Europeană, mortalitatea prin cancerul hepatic a crescut cu 70% din 1990 până în 2019 [6]
- 30% din decesele prin afecțiuni gastrointestinale sunt atribuite direct consumului de alcool [6]
- Consumul de alcool poate determina creșteri ale nivelului anumitor hormoni precum estrogenul ceea ce crește riscul cancerului mamar [8]
- Indiferent de cantitate, consumul de alcool crește riscul bolii neoplazice [9]

Cu cât o persoană consumă mai mult alcool, cu atât este mai mare riscul de a dezvolta anumite tipuri de cancer!



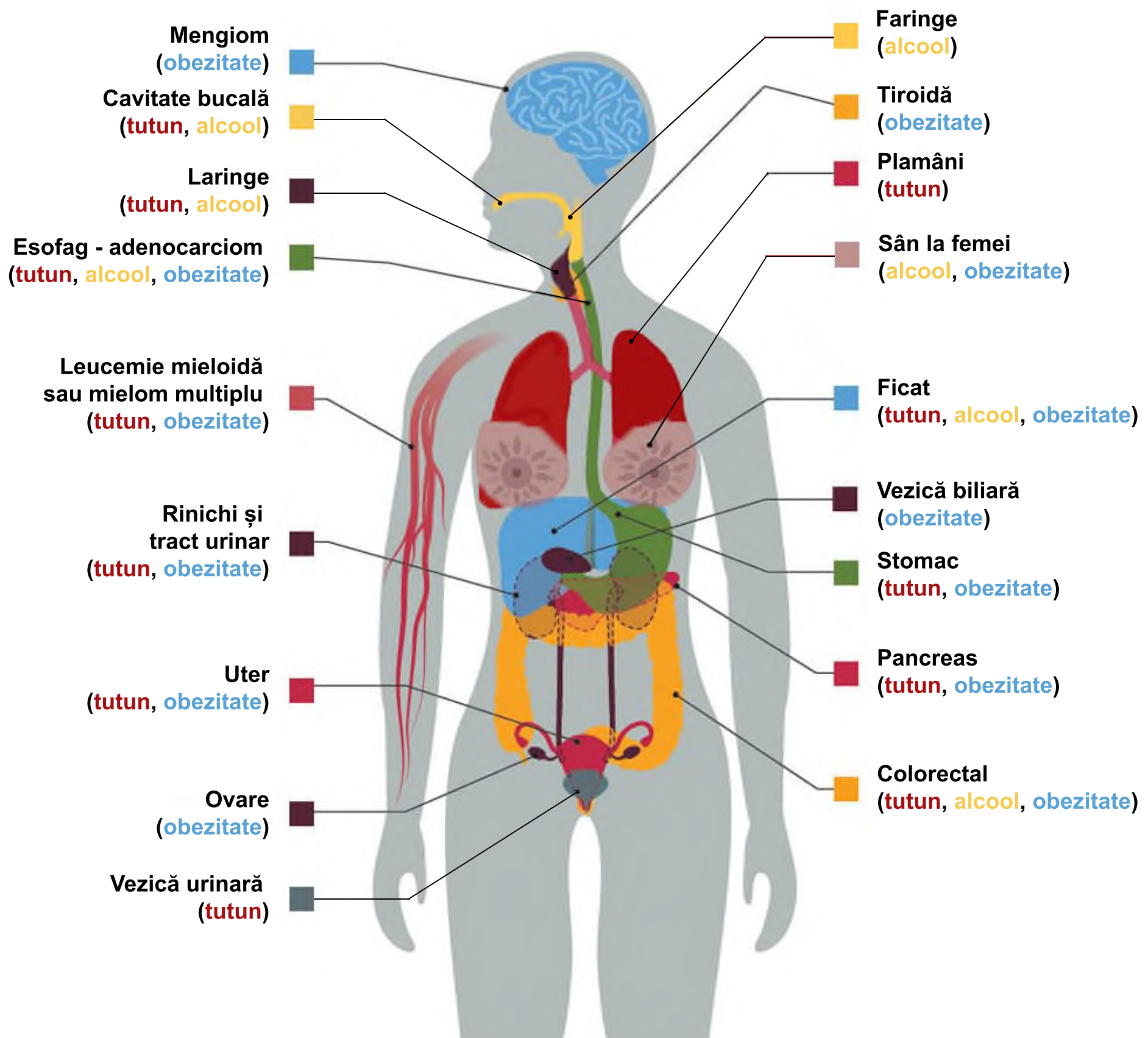
CAMPANIA

Ai grijă de sănătatea ta!

Un stil de viață sănătos și controlul comportamentelor cu risc îți măresc șansele de a nu deveni pacient oncologic!

Mai 2022

Tipuri de cancer cauzate de tutun, favorizate de consumul de alcool și asociate cu obezitatea



Fumatul

- Riscul de cancer pulmonar este de 20 – 25 de ori mai mare la bărbații și femeile care fumează, în raport cu cei care nu fumează
- Riscul crește cu numărul anilor de fumat, cu numărul de țigarete fumate pe zi și cu cât vârsta la care s-a apucat de fumat este mai mică
- În cazul în care cele de mai sus nu v-au convins, gândiți-vă mai bine înainte de a aprinde o țigară și a-i expune pe cei dragi riscului de a dezvolta o formă de cancer!

Alcoolul

- Indiferent de cantitate, consumul acestuia crește riscul bolii neoplazice¹
- 49% dintre cancerurile provocate de alcool nu sunt legate de consumul unei cantități excesive al acestuia
- În Uniunea Europeană, mortalitatea prin cancerul hepatic a crescut cu 70% din 1990 până în 2019
- 30% din decesele prin afecțiuni gastrointestinale sunt atribuite direct alcoolului

Obezitatea

- Riscul bolilor neoplazice este cu aproximativ 6% mai mic la persoanele normo-ponderale în raport cu persoanele obeze cu indice de masă corporală (IMC peste 30 kg/m²)
- Riscul de a dezvolta cancer colorectal crește cu:
 - 15% la persoanele supraponderale;
 - 32% la persoanele obeze.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI

Campania

Ai grijă de sănătatea ta!

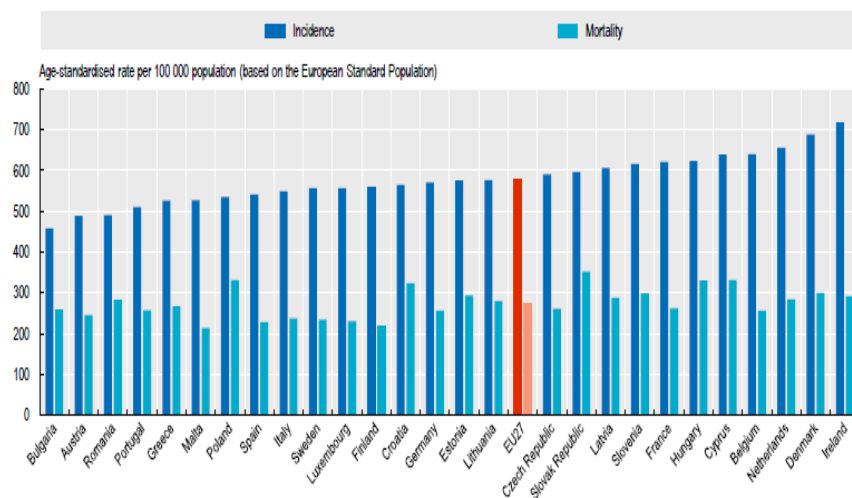
Un stil de viață sănătos și controlul comportamentelor cu risc îți măresc șansele de a nu deveni pacient oncologic!

Mai 2022

Magnitudinea problemei în context European

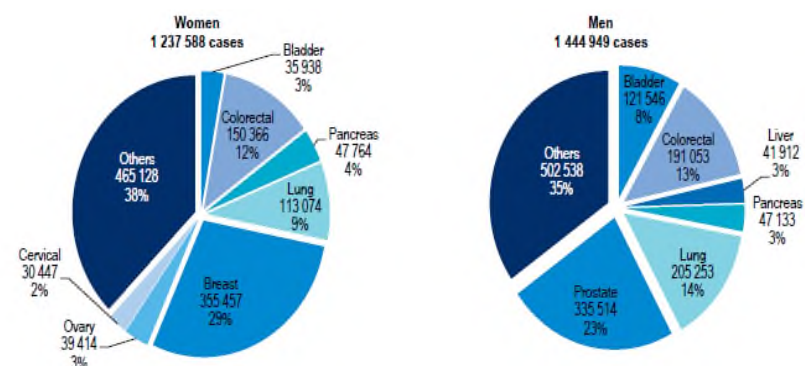
În 2020, au fost diagnosticate în UE, aproximativ 2,7 milioane cazuri noi de cancer. În același an au murit 1,3 milioane de pacienți oncologici. Peste 40% din cazurile de cancer ar fi putut fi prevenite, și prin aceasta mortalitatea ar fi putut fi diminuată prin diagnosticarea timpurie și administrarea mai eficientă a tratamentelor ^[1]

Incidența și mortalitatea preconizată prin cancer în țările UE, 2020



Ponderea bolilor neoplazice diagnosticate a fost mai ridicată în rândul bărbaților (54% din totalul cancerelor), decât în rândul femeilor (46% din totalul cazurilor). La bărbați, **cancerul de prostată** se afla pe primul loc cu 23% din toate cazurile noi de cancer diagnosticate, urmat de **cancerul pulmonar** (14%) și **cancerul colorectal** (13%) ^[1].

Incidența preconizată a cancerului în funcție de gen și principalele cauze în țările UE, 2020



În UE principala cauză favorizantă a cancerului este fumatul. Excesul de greutate sau obezitatea, alimentația nesănătoasă, lipsa activității fizice, precum și consumul de alcool, reprezintă ca și consumul de tutun, indicatori ai unui stil de viață nesănătos și constituie o altă cauză majoră a apariției acestei boli ^[2].

Astfel, statele membre UE au pus bazele unei abordări comune în lupta împotriva cancerului. S-a construit astfel un plan european de combatere a cancerului. O componentă importantă a acestuia o reprezintă depistarea și minimalizarea impactului factorilor de risc implicați în declanșarea și dezvoltarea tumorilor ^[1].

Principalii factori de risc pentru cancer

Fumatul

✓ Riscul de cancer pulmonar este de 20 – 25 de ori mai mare la bărbații și femeile care fumează, în raport cu cei care nu fumează ^[3]

✓ Riscul crește cu numărul anilor de fumat, cu numărul de țigarete fumate pe zi și cu cât vârsta la care s-a apucat de fumat este mai mică ^[3]

În cazul în care cele de mai sus nu v-au convins, gândiți-vă mai bine înainte de a aprinde o țigară și a-i expune pe cei dragi riscului de a dezvolta o formă de cancer ^[4]!

Consumul de alcool

✓ Indiferent de cantitate, consumul acestuia crește riscul bolii neoplazice ^[5]

✓ 49% dintre cancerele provocate de alcool nu sunt legate de consumul unei cantități excesive al acestuia ^[6]

✓ În Uniunea Europeană, mortalitatea prin cancerul hepatic a crescut cu 70% din 1990 până în 2019

✓ 30% din decese prin afecțiuni gastrointestinale sunt atribuite direct alcoolului ^[6].

Obezitatea

✓ Riscul bolilor neoplazice este cu aproximativ 6% mai mic la persoanele normo-ponderale în raport cu persoanele obeze cu indice de masă corporală (IMC peste 30 kg/m²) ^[7]

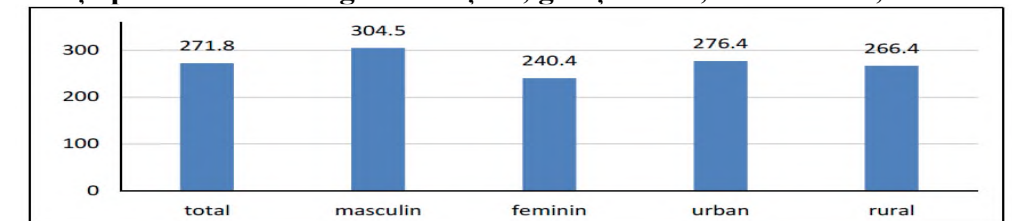
- ✓ Riscul de a dezvolta cancer colorectal crește cu:
 - 15% la persoanele supraponderale;
 - 32% la persoanele obeze ^[8].

Magnitudinea problemei în România

Incidența prin tumori maligne

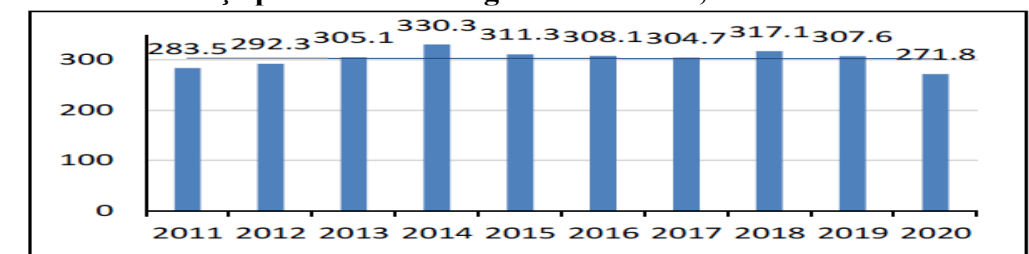
Incidența prin tumori maligne, în anul 2020, este mult mai mare pentru genul masculin (304,5‰00 locuitori) comparativ cu genul feminin (240,4‰00 locuitori) și față de media pe total țară (271,8‰00 locuitori). De asemenea aceasta este mult mai mare pentru mediul urban (276,4‰00 locuitori) comparativ cu mediul rural (266,4‰00 locuitori) și față de media pe total țară (271,8‰00 locuitori) ^[9].

Incidența prin tumori maligne total țară, gen și medii, în România, în anul 2020



Numărul cazurilor noi de tumori maligne depistate în perioada 2011-2020 a scăzut de la 57117 (an 2011) la 52350 (an 2020). Incidența cazurilor de tumori maligne în aceeași perioadă variind între 283,5‰00 locuitori în 2011 și 271,8‰00 locuitori în 2020 (an cu o scădere mai accentuată, în contextul pandemiei COVID-19).

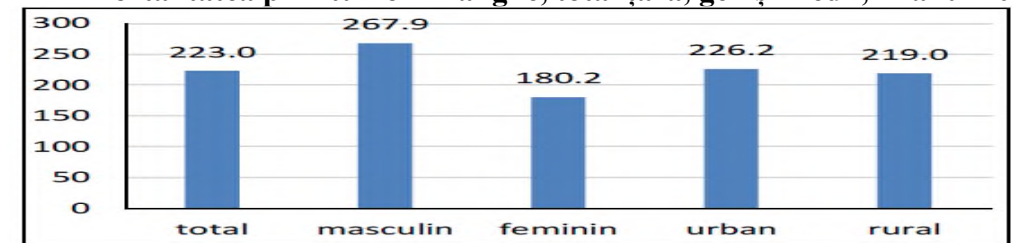
Incidența prin tumori maligne în România, în anii 2011-2020



Mortalitatea prin tumori maligne

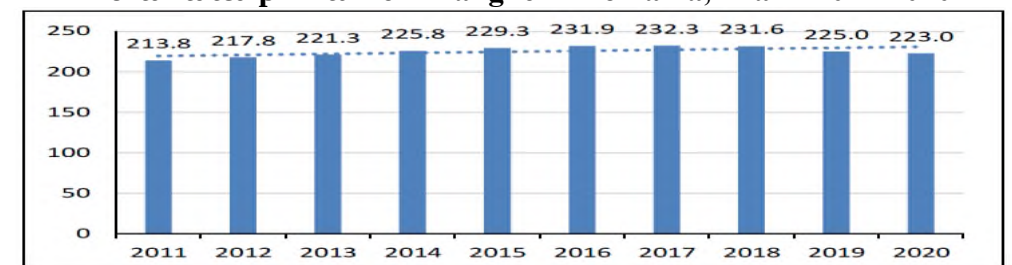
Mortalitatea prin tumori maligne, în anul 2020, este mai mică în mediul rural (219,0‰00 locuitori) comparativ cu mediul urban (226,2‰00 locuitori) și față de media pe țară (223,0‰00 locuitori). De asemenea mortalitatea este mai scăzută pentru genul feminin (180,2‰00 locuitori) comparativ cu genul masculin (267,9‰00 locuitori) și față de media pe total țară (223,0‰00 locuitori).

Mortalitatea prin tumori maligne, total țară, gen și medii, în anul 2020



Analizând în dinamică mortalitatea prin tumori maligne, în perioada 2011-2020, se constată un trend ușor ascendent, de la 213,8‰00 locuitori în 2011 la 232,3‰00 locuitori în 2017. În anul 2020 în contextual pandemiei mortalitatea a scăzut la 223,0‰00 ^[9].

Mortalitatea prin tumori maligne în România, în anii 2011-2020



BIBLIOGRAFIE

[1]. Health at a Glance: Europe 2020 STATE OF HEALTH IN THE EU CYCLE

[2]. Site-ul oficial: Association of European Cancer League: <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/despre-cancer/care-sunt-factorii-provocatori-ai-cancerului>

[3]. Site-ul oficial: Association of European Cancer League: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/tutun/3307-poate-tutunul-sa-cauzeze-cancer-cat-la-suta-dintre-cazurile-de-cancer-sunt-cauzate-de-fumat>

[4]. Dr.Mateescu D, Dr. Bălăceanu A. et all. Ghidul pacientului oncologic, 2016: <http://oncohelp.ro/wp-content/uploads/2016/01/ghidul-pacientului-oncologic.pdf>

[5]. Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3359-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer>

[6]. Aapro M, Medeiros R, Rubio IT, Van Meerbeeck J, Couespel N (2021). Primary Prevention: United for Action. European Cancer Organisation; Brussels) (pp.14-15)

[7]Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3320-cat-de-mult-pot-sa-mi-reduc-riscul-de-cancer-prin-mentinerea-unei-greutati-corporale-sanatoase>

[8]. Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3329-am-un-risc-mai-mare-de-a-dezvolta-cancer-daca-sunt-supraponderal>

[9]. Site-ul oficial INSP: Cucu A et al Raportul național al stării de sănătate a populației, 2020 Institutul Național de Sănătate Publică; Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate <https://insp.gov.ro/2021/12/29/raportul-national-al-starii-de-sanatate-a-populatiei-2020/>