

7 ZILE

SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ ÎMPOTRIVA CANCERULUI

25-31 MAI 2025

EWAC

Săptămâna Europeană
Împotriva Cancerului



Ziua 1 Prevenție Primară

40% din cancere pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos. Codul European de Luptă împotriva cancerului oferă un set de 12 recomandări simple, validate științific, pe care oricine le poate adopta pentru a-și reduce riscul de cancer.



Ziua 2 Depistare Precocă



Ziua 3 Acces la tratament



Ziua 4 Sănătate digitală



Ziua 5 Cercetare



Ziua 6 Pacienți și supraviețuitori



Ziua 7 Ziua mondială fără tutun



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

Prevenția Primară a Cancerului: Sănătatea începe cu alegeri informate

Cancerul poate fi prevenit în multe cazuri prin adoptarea unui stil de viață sănătos și evitarea factorilor de risc cunoscuți. Prevenția primară înseamnă reducerea probabilității de apariție a bolii înainte ca aceasta să se manifeste.

Ce puteți face pentru a reduce riscul de cancer:

- **Evitați fumatul și expunerea la fumul de tutun.** Fumatul este principala cauză a cancerului pulmonar și contribuie la apariția altor tipuri de cancer. Fumul de tutun conține peste 7000 de substanțe chimice, dintre care cel puțin 250 sunt cunoscute ca fiind dăunătoare, iar cel puțin 69 sunt cancerigene. La nivel global, consumul de tutun este cel mai important factor de risc evitabil pentru mortalitatea prin cancer, provocând peste 8 milioane de decese anual, prin cancer și alte boli.

- **Adoptați o alimentație echilibrată.** Consumați zilnic legume, fructe, cereale integrale și reduceți alimentele procesate, bogate în grăsimi și zahăr.

- **Mențineți o greutate corporală sănătoasă.** Supraponderabilitatea și obezitatea cresc riscul pentru mai multe tipuri de cancer, inclusiv cancerul de sân, colorectal și pancreatic. Excesul ponderal și obezitatea sunt asociate cu mai multe tipuri de cancer, inclusiv cancerul esofagian, colorectal, de sân, endometrial și renal.

- **Faceți mișcare regulat.** Cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată pe zi contribuie la reducerea riscului de cancer. Activitatea fizică regulată, menținerea unei greutate corporale sănătoase și o alimentație echilibrată pot reduce riscul. Excesul de greutate a fost responsabil pentru 3,4% dintre cazurile de cancer în 2012, inclusiv aproximativ 110 000 de cazuri de cancer de sân pe an.

- **Limitați consumul de alcool.** Chiar și cantități mici de alcool pot crește riscul anumitor tipuri de cancer. Alcoolul este clasificat de Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului (IARC) ca fiind o substanță toxică, psihoactivă, care creează dependență și carcinogen de grup 1. Este asociat cu 7 tipuri de cancer, inclusiv cancerul esofagian, hepatic, colorectal și mamar. Se estimează că 740 000 de cazuri noi de cancer anual sunt atribuite consumului de alcool. La nivel global, 1 din 20 de cazuri de cancer de sân este cauzat de consumul de alcool. În Uniunea Europeană, consumul ușor până la moderat de alcool a fost asociat cu aproape 23 000 de cazuri noi de cancer în 2017, reprezentând 13,3% din toate cancerurile atribuite alcoolului și 2,3% din toate cazurile celor 7 tipuri de cancer asociate alcoolului. Aproape jumătate dintre aceste cazuri (aproximativ 11 000) au fost cancer mamare la femei. De asemenea, peste o treime dintre aceste cazuri (aproximativ 8500) au fost asociate cu un consum ușor de alcool.



- **Protejați-vă de infecții oncogene.** Infecțiile care pot cauza cancer, precum hepatita B și virusul papiloma uman (HPV), sunt responsabile pentru până la 25% dintre cazurile de cancer în țările cu venituri mici și medii. Există vaccini disponibili pentru virusul hepatitic B și pentru anumite tipuri de HPV, care pot reduce riscul de cancer hepatic și de col uterin.

- **Evitați expunerea excesivă la soare.** Folosiți protecție solară și evitați expunerea la radiații UV în timpul orelor de vârf. Radiațiile ultraviolete (UV), în special cele solare, sunt carcinogene pentru om și determină toate tipurile principale de cancer de piele, inclusiv **carcinomul bazocelular**, **carcinomul scuamos** și **melanomul**. Evitarea expunerii excesive, utilizarea cremelor de protecție solară și a hainelor de protecție sunt măsuri eficiente de prevenire. Dispozitivele de bronzat care emit UV sunt, de asemenea, clasificate ca **cancerigene pentru oameni**, fiind asociate cu **melanomul cutanat și ocular**.

- **Codul European de Luptă împotriva Cancerului** conține un set de 12 recomandări simple și eficiente, validate științific, pentru reducerea riscului de cancer. Acestea promovează adoptarea unui stil de viață sănătos, sunt ușor de înțeles și aplicabile în viața de zi cu zi.

Prevalența factorilor de risc pentru cancer - România

Fumatul reprezintă principalul factor de risc. 26,9% din decesele prin cancer se produc din cauza fumatului. 7.5%, din femeile adulte fumează, sub media EU, 14.3% în the EU. Prevalența fumatului la bărbați este una din cele mai ridicate din UE, 30.6%. 36% din adolescenți au fumat cel puțin o dată.

Consumul de alcool

Consumul de alcool este de 11 l. de alcool pur/persoană în vârstă de peste 15 ani. 16,7% din adolescenți consumă cantități periculoase de alcool.

Obezitatea și sedentarismul. 51,6% din femei înregistrează exces ponderal sau obezitate, în special în rândul femeilor cu un nivel mai scăzut de educație. 25,5% din adolescenți sunt diagnosticați cu obezitate. 80,7% din adulți au declarat activitate fizică mai puțin de 3 ori pe săptămână.



Surse : Eurostat (2024); Eurostat (2023); OECD Health Statistics (2024); Eurofund (2024); WHO/UNICEF (2024)

Alimentația. 29.4% din populație declară un consum redus de fructi și 32,4% consum redus de legume. Doar 12,3% din adolescenți consumă legume în fiecare zi.

Poluarea aerului. Expunerea medie la PM2.5 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$), este de 13,5% și este responsabilă de peste 102.1/100.000 locuitori decese premature.

Vaccinarea HPV are o acoperire de sub 30% din totalul fetelor adolescente 11-18 ani, iar acoperirea vaccinală la băieți este încă foarte redusă.