



semplici regole di prevenzione contro il cancro

e qualche consiglio in più per i lavoratori

La prevenzione del rischio da agenti cancerogeni nei luoghi di lavoro
e le regole del Codice Europeo Contro il Cancro

Questo opuscolo è stato realizzato da

Enrico Pira

Canzio Romano

Marco Turbiglio

Gianluigi Discalzi

Marco Manzari

Dipartimento di Traumatologia, Ortopedia e Medicina del Lavoro
dell'Università degli Studi di Torino

Marta Petyx

Sergio Iavicoli

Dipartimento di Medicina del Lavoro dell'ISPESL

Grafica

Grazia Caramelli - **Glebb&Metzger Art**



semplici regole di prevenzione contro il cancro

e qualche consiglio in più per i lavoratori

a cura di



Azienda Ospedaliera
C.T.O. - Maria Adelaide



Per il lavoratore

In questo opuscolo sono illustrate le regole del Codice Europeo contro il Cancro che fornisce alcune semplici indicazioni per promuovere comportamenti individuali utili alla prevenzione dei tumori. Queste regole comprendono un invito alla propria tutela in caso di eventuale esposizione ad agenti cancerogeni nei luoghi di lavoro. Abbiamo ritenuto utile approfondire questo tema analizzando nel dettaglio situazioni da affrontare e comportamenti da adottare in caso di attività professionali che comportino la possibilità di utilizzo di sostanze cancerogene.

L'opuscolo è di facile consultazione ed il Medico Competente fornirà tutti i chiarimenti necessari.

Buona lettura!

Per il medico del Lavoro competente

Lo strumento della informazione/formazione, è uno dei cardini delle strategie per la prevenzione di delicata e non immediata applicazione nel caso del rischio oncogeno. La criticità nell'uso di questo strumento risiede nella tecnica e nei contenuti di comunicazione e consiste proprio nella ricerca, di volta in volta (a proposito dei diversi agenti) e caso per caso (in relazione ai diversi soggetti destinatari) di un difficile equilibrio tra nozioni precise e di vantaggioso impiego nella vita quotidiana e il rischio di creare situazioni d'allarme, sino al limite di possibili fobie, che deteriorerebbero senza un ragionevole motivo la qualità di vita del soggetto.

Il counseling può essere visto in generale come un intervento di sostegno volto a fornire consigli e indicazioni utili ad adottare le decisioni migliori per tutelare la propria salute: tali suggerimenti includono, per esempio, indicazioni a modificare comportamenti personali che potrebbero aumentare il rischio, o a incoraggiare provvedimenti di profilassi, o a promuovere la partecipazione a programmi di diagnosi e trattamento precoce, ovviamente complementari a quelli previsti dalla Sorveglianza Sanitaria per il rischio specifico.

A questo proposito possono essere utilizzati come riferimento i codici stilati da organizzazioni nazionali o internazionali per la lotta contro il cancro.

In questo opuscolo viene utilizzato il Codice Europeo contro il cancro, che viene proposto con qualche modifica aggiuntiva focalizzata agli aspetti relativi al mondo del lavoro.

Per facilità di apprendimento i suggerimenti o i divieti di primaria importanza sono illustrati con vignette.

Le regole del Codice Europeo contro il cancro

- 1** Non fumare, se fumi smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
- 2** Evita l'obesità.
- 3** Fai ogni giorno attività fisica.
- 4** Mangia ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni.
- 5** Se bevi alcolici, che siano birra, vini, liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno.
- 6** Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. E' di importanza fondamentale proteggere bambini e adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione.



- 7** Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
- 8** Rivolgersi a un medico se si nota la presenza di tumefazione, ferita che non guarisce, neo che cambia forma, sanguinamenti anormali, persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie.
- 9** Per le donne dai 25 anni in su, screening per il carcinoma della cervice uterina.
- 10** Per le donne sopra i 50 anni, screening per il carcinoma mammario.
- 11** Per individui sopra i 50 anni screening per il cancro colon rettale.
- 12** Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.

*Non fumare, se fumi smetti
se non riesci a farlo non fumare
in presenza di non fumatori.*

1

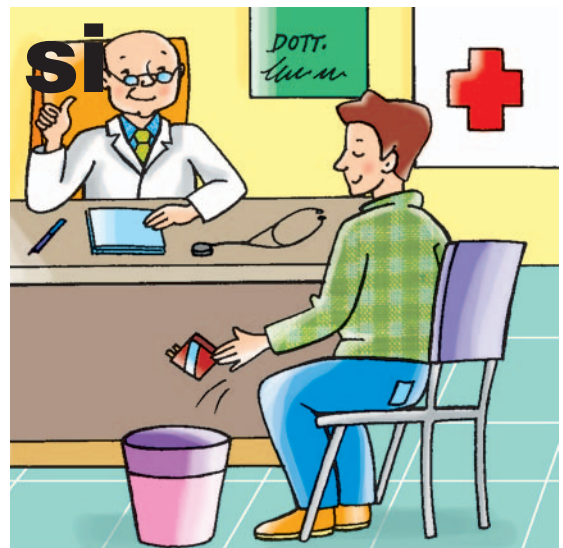
La letteratura scientifica dimostra che il tabagismo è all'origine di un numero di decessi e malattie superiore a quello che può essere addebitato all'insieme di tutti gli altri fattori ambientali, comprendendovi alcol e droghe, omicidi, suicidi, incidenti automobilistici e lavorativi ed AIDS.

La principale causa di morte da abitudine al fumo è rappresentata dalle malattie cardiocircolatorie, dai tumori a carico di diversi organi ed apparati e dalle patologie respiratorie croniche.

E' provato che cessando di fumare si riduce di molto il rischio, anche qualora si smetta di fumare nella mezza età. Il beneficio che si ottiene è evidente entro i 5 anni dalla cessazione ed è progressivamente più marcato con il passare del tempo.

Se proprio non riesci a smettere rispetta la salute degli altri e fuma solo nelle aree appositamente dedicate.


















Se decidi di smettere il tuo medico può aiutarti con programmi di disassuefazione molto efficaci.



In persone sovrappeso è stato dimostrato un eccesso di mortalità per cancro del colon e del retto, della prostata, del collo dell'utero, del pancreas, dell'esofago.

Un'elevata assunzione di grassi con la dieta può operare come fattore di rischio per il cancro.

Alimentazione consigliata

 estrema moderazione	 con moderazione	 prevalente
 burro	 carne	 pane
 dolci	 pollame	 pasta
 fritti	 pesce	 cereali
 salumi	 latticini	 frutta
	 formaggi	 verdura



Muoversi fa bene non solo perchè previene le malattie cardiovascolari e altre patologie di tipo degenerativo ma anche perchè riduce l'incidenza dei tumori.

Non è necessario rimanere in palestra per ore ogni settimana: basta un'attività fisica moderata per almeno trenta minuti al giorno per almeno 5 giorni la settimana.

Non è necessario che l'attività sia continuativa: si può distribuire l'impegno in fasi da 10 minuti.



*Mangia ogni giorno frutta e verdura:
almeno 5 porzioni. Limita il consumo
dei grassi animali.*

4

L'evidenza scientifica dimostra che il 30/40 % dei tumori sono ricollegabili a scelte alimentari non corrette. Ciò è particolarmente vero per quanto riguarda i tumori del tratto intestinale in particolare del colon retto.

■ La frutta e la verdura sono la base di un'alimentazione sana. Stimolano la digestione e contengono sostanze preziose e protettive. L'ideale sarebbe consumarne 5 porzioni al giorno, tutto l'anno (es. tre di frutta e due di verdura).

■ Oltre a frutta e verdura deve essere privilegiato il consumo di altri alimenti di origine vegetale come cereali, legumi, tuberi, radici.

■ Se mangiate carne, il consumo di carne rossa deve essere limitato a meno di 80 grammi al giorno. Deve essere privilegiato il consumo di pesce o di carni bianche.

■ Deve essere limitato il consumo di grassi animali, che devono essere sostituiti con piccole quantità di grassi di origine vegetale.

■ Deve essere limitato il consumo di alimenti cotti alla brace, alla griglia o affumicati.

■ Non è dimostrata l'utilità dell'assunzione indiscriminata di preparati vitaminici o di integratori: un efficace protezione contro il cancro si ottiene seguendo una dieta equilibrata, ricca di alimenti di origine vegetale.



Se bevi alcolici, che siano birra, vini, liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei uomo, uno se sei donna.

- L'alcol è una sostanza potenzialmente cancerogena: si stima che il 10% di tutti i tumori si attribuisce direttamente o indirettamente al consumo di alcol.
- Il consumo eccessivo di alcol rappresenta un fattore causale per i tumori delle vie aeree e digestive superiori (cavo orale, faringe, laringe, esofago) ed il rischio è potenziato dal contemporaneo fumo di tabacco.
- Un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 300 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (da 40 ml) contengono la stessa quantità di alcol, pari a circa 12 grammi.
- È da considerare a basso rischio una quantità di alcol giornaliera, da assumersi durante i pasti principali (non fuori pasto), che non superi i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 per le donne.
- Se si ritiene di avere un problema con il bere è meglio chiedere aiuto rivolgendosi al proprio medico di famiglia, ai servizi pubblici o alle associazioni presenti sul territorio.



Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. E' fondamentale proteggere bambini e adolescenti. Chi ha la tendenza a scottarsi al sole deve proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione.

L'esposizione al sole comporta l'esposizione ai raggi ultravioletti (UV), in particolare quelli di tipo B, strettamente correlati, oltre che all'abbronzatura, anche all'invecchiamento della pelle ed alla comparsa di tumori cutanei (melanomi, basaliomi ed epitelomi).

Agli effetti negativi del sole sulla pelle sono particolarmente sensibili bambini ed adolescenti, ma anche tutti coloro che presentano una carnagione chiara.

L'effetto dannoso dei raggi UV sulla pelle si accumula nel corso degli anni ed il rischio di ammalare di cancro della pelle aumenta con l'aumentare della durata dell'esposizione al sole.

Sabbia, acqua, neve e ghiaccio incrementano gli effetti delle radiazioni UV.

La prevenzione del cancro della pelle può essere fatta:

- riducendo, laddove è possibile, il tempo di esposizione al sole (l'esposizione più pericolosa è quella tra le 11 e le 16);
- indossando indumenti protettivi (al riguardo occorre tener presente che i diversi tipi di tessuto offrono protezioni diverse);
- utilizzando creme solari ad alta protezione, da applicare prima dell'esposizione e da rinnovare nell'arco della giornata (non sostituiscono gli indumenti di protezione ma devono essere associati ad essi);
- controllando regolarmente la pelle per verificare la presenza di lesioni sospette.



Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione ad agenti cancerogeni noti.

7

Segui scrupolosamente le indicazioni che ti sono fornite sul luogo e sulle attività di lavoro in occasione dei corsi di formazione e informazione. In particolare presta la massima attenzione alle etichette che compaiono sui contenitori dei composti chimici, in modo da essere consapevole dell'eventuale impiego di sostanze o preparati caratterizzati dalle Frasi di Rischio R45 (cancerogeno), R49 (cancerogeno per inalazione) o R46 (mutageno).

Utilizza rigorosamente i dispositivi di protezione individuale predisposti dal datore di lavoro.

Segnala al medico competente, nelle visite mediche periodiche, qualsiasi disturbo intercorrente. Se hai disturbi nuovi e la prossima visita periodica è lontana nel tempo chiedi una visita straordinaria anticipata.

Tieni una lista aggiornata di tutte le mansioni che hai svolto nelle diverse aziende in cui hai lavorato.

Al termine della tua carriera lavorativa consegna al tuo medico di base copia della tua cartella personale di rischio.



Conosci le sostanze che usi, ricorda il loro nome, la loro composizione chimica e i possibili effetti dannosi sulla tua salute.

Tieni sempre una copia della scheda di sicurezza delle sostanze che usi: è sempre utile, in modo particolare in caso di eventi accidentali.

Riduci la tua esposizione alle sostanze pericolose.

Assicurati che le sostanze pericolose siano stoccate in modo adeguato: verifica che i contenitori siano sempre correttamente chiusi quando le sostanze non sono utilizzate e custodite in armadi e locali idonei.

Segnala tempestivamente ogni incidente anche se si tratta di piccole perdite di sostanze pericolose.

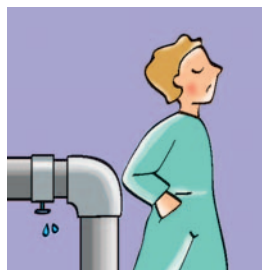
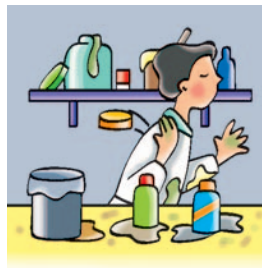
Il tuo luogo di lavoro deve essere gestito in modo da ridurre i rischi. Pertanto richiedi che:

- sia programmata la revisione periodica dei prodotti disponibili sul mercato per scegliere il prodotto meno dannoso per la salute;
- siano programmate campagne di monitoraggio ambientale per misurare i valori di esposizione a sostanze pericolose;
- siano programmati calendari di manutenzione degli impianti di produzione e di aspirazione.

no



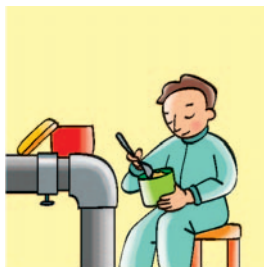
si



Sviluppa abitudini personali sicure sul luogo di lavoro.

Non mangiare o bere nell'area di lavoro.

no



si



Lava sempre la mani con acqua e sapone prima di mangiare.

Sciacqua la bocca prima di mangiare o di bere.



Evita il contatto diretto della pelle con sostanze chimiche.

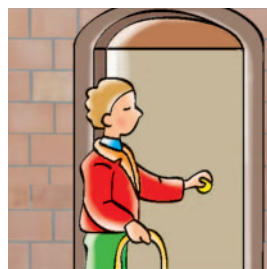


Cambia immediatamente gli indumenti da lavoro che siano stati contaminati da sostanze pericolose per evitare il contatto con la pelle.



Lavati bene e il più presto possibile dopo aver finito il lavoro, prima di tornare a casa.

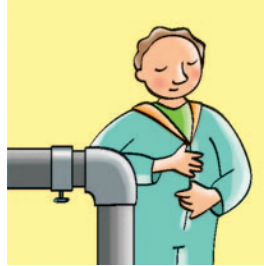
Togli gli indumenti da lavoro prima di tornare a casa.



no

si

Usa sempre uno spogliatoio separato dal luogo di lavoro.



Separa gli indumenti da lavoro dagli indumenti con cui tornerai a casa.



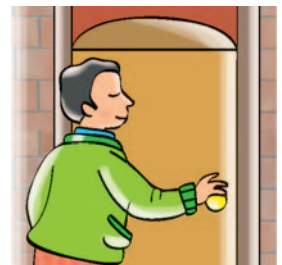
Tieni puliti gli indumenti da lavoro, se li porti a lavare a casa mettili in una busta di plastica ben chiusa e riponili nel bagagliaio dell'auto. A casa lavali separatamente dagli altri abiti.



Non entrare in locali dove vengono utilizzate sostanze pericolose se la tua mansione non lo richiede.



Non portare a casa nulla dal tuo luogo di lavoro.



Rivolgersi a un medico se si nota la presenza di tumefazione, ferita che non guarisce, neo che cambia forma, sanguinamenti anormali, persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie.

Le seguenti situazioni devono essere considerate sospette:

- per il tumore del polmone: tosse stizzosa, febbricola, dolore toracico, difficoltà respiratoria;
- per il tumore alla laringe: raucedine, cambiamento del timbro della voce, tosse stizzosa;
- per il tumore dello stomaco: dolore localizzato all'addome superiore, singhiozzo, nausea e vomito, emissione di feci nere.
- per il tumore del colon: dolore dell'addome inferiore, cambiamenti nella regolarità intestinale (comparsa di stitichezza ostinata, diarrea, alternanza di stitichezza e diarrea), emissioni di feci striate di sangue;
- per i tumori della pelle: comparsa di lesioni facilmente sanguinanti ed a lenta cicatrizzazione, cambiamento di aspetto dei nei;
- si ricorda che un dimagrimento importante in breve tempo deve comunque suggerire un immediato controllo medico.



Per le donne dai 25 anni in su, screening per il carcinoma della cervice uterina.

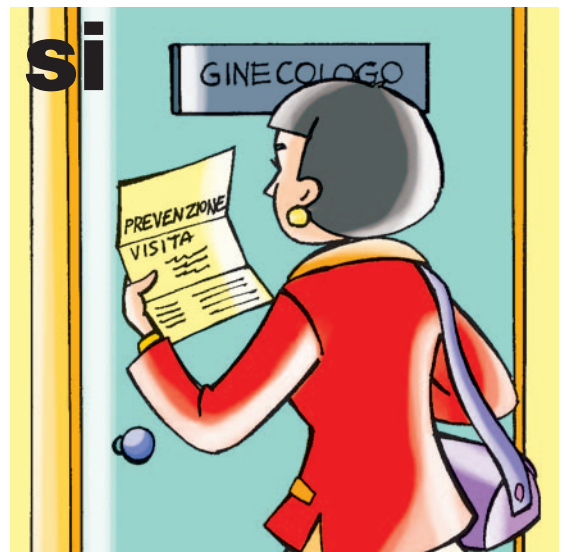
9

Ogni anno in Italia vengono diagnosticati circa 3500 nuovi casi di tumori al collo dell'utero e circa 1700 donne muoiono per questa neoplasia. Si tratta della quarta neoplasia più frequente nella popolazione femminile del mondo occidentale, dopo i tumori della mammella, del colon e dell'endometrio.

Grazie alla diagnosi precoce che permette di individuare le alterazioni tumorali prima che compaiano sintomi clinici, in Italia negli ultimi 35 anni la mortalità fra le donne di età inferiore ai 50 anni è diminuita di circa il 70%.

L'effettuazione del pap-test vaginale, indagine sicura e minimamente invasiva, ogni tre anni nella fascia di età fra i 25 ed i 64 anni comporta una riduzione dell'incidenza di tumori invasivi del collo dell'utero stimata del 90%.

In Italia programmi di screening sono rivolti alle donne di questa fascia d'età.



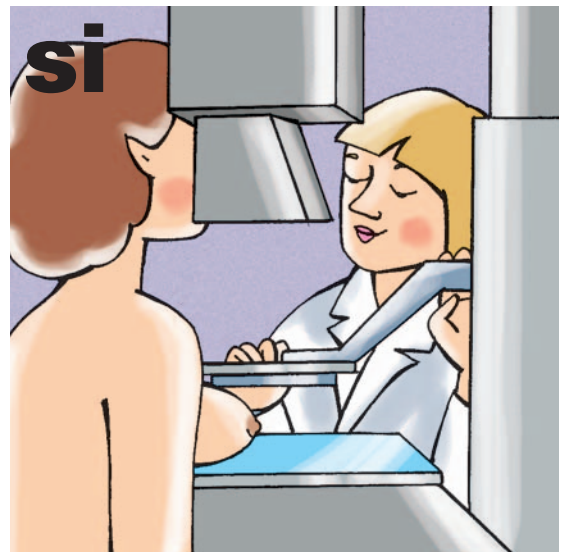
*Per le donne sopra i 50 anni
screening per il carcinoma mammario.*

10

Ogni anno in Italia vengono diagnosticati 34.000 nuovi casi di tumore della mammella e circa 11.000 donne muoiono per questa neoplasia.

Attualmente, in media circa l'80% delle donne colpite da questa malattia sopravvivono cinque anni dopo la diagnosi e tale percentuale potrebbe aumentare con una maggiore diffusione della diagnosi precoce.

La diagnosi precoce si basa essenzialmente sulla mammografia: è comunque importante che le donne vengano adeguatamente istruite ad eseguire una corretta autopalpazione del seno. Il vantaggio della diagnosi precoce mediante mammografia ogni due anni è chiaramente dimostrato per le donne di età compresa tra i 50 e i 69 anni di età. Tale vantaggio è meno evidente per le donne comprese tra i 45 e i 50 anni. In Italia sono attivi programmi strutturati di screening per il carcinoma mammario.



Per individui sopra i 50 anni screening per il cancro colon rettale.

11

In Europa è uno dei tumori più frequenti dopo i tumori causati dal fumo. In Italia l'incidenza è di 35.000-40.000 nuovi casi all'anno, con una mortalità di circa 20.000 persone l'anno.

Fattori ambientali associati ad un aumento di rischio per il cancro al colon retto sono prevalentemente di natura alimentare: consumo di grassi animali, di carne rossa e dieta ipercalorica. Un'alimentazione ricca di vegetali sembra avere un ruolo protettivo. Altri fattori di rischio sono il diabete e la familiarità.

L'elevata incidenza della malattia e l'altrettanto elevata mortalità sono i presupposti per far crescere i programmi di screening dedicati alla popolazione con oltre 50 anni di età.

I diversi programmi di screening si basano essenzialmente sull'offerta di accertamenti volti a:

- ridurre la mortalità specifica attraverso il trattamento di tumori invasivi in fase asintomatica identificati con test per la ricerca del sangue occulto nelle feci;
- ridurre le lesioni preneoplastiche (polipi adenomatosi) identificate con esami endoscopici (retto-sigmoidoscopia, colonscopia).



Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.

12

L'epatite da virus B è ritenuta una delle cause possibili di epatocarcinoma. Più dell'80% dei casi di epatocarcinoma si verifica in pazienti con pregressa infezione dal virus dell'epatite B. La vaccinazione per l'epatite B è stata resa obbligatoria per i bambini in Italia a partire dal 1991. È raccomandato che tutti gli individui appartenenti a categorie a rischio, di natura professionale (come il personale sanitario) e non, si sottopongano a programmi di vaccinazione, allo scopo di evitare la diffusione della malattia e l'insorgenza degli epatocitomi.

Negli adulti si somministrano tre dosi al tempo 0, dopo 1 mese e dopo 6 mesi dalla prima. Non sono necessari richiami.

Se lavori in ambito sanitario ricordati di adottare tutte le misure per evitare la contaminazione da materiale biologico. In particolare utilizza i dispositivi di protezione individuali idonei ed osserva le procedure che ti sono state trasmesse.



Parte da compilare
e allegare alla cartella
sanitaria individuale

In data

il sottoscritto Dottor

Medico Competente dell'Azienda

sita in

Ha illustrato il contenuto di questo opuscolo
informativo al Sig. /Sig.ra

Ora inizio
colloquio

Ora fine
colloquio

cui lo ha successivamente consegnato.

Il lavoratore

Il medico Competente



Parte da consegnare compilata al medico competente

Signor

.....

Azienda

.....

Mansione

.....

Opuscolo ritirato il

.....

QUESTIONARIO DI APPRENDIMENTO

- 1** Il fumo di sigaretta aumenta il rischio per:
- Tumore del polmone
 - Malattie cardiovascolari
 - Malattie croniche dell'apparato respiratorio
 - Tutte le precedenti
 - Nessuna delle precedenti
- 2** È raccomandata una attività fisica moderata.
Sono consigliati almeno:
- 10 minuti al giorno per 3 giorni alla settimana
 - 20 minuti al giorno per 6 giorni alla settimana
 - 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana
 - 60 minuti al giorno per 7 giorni alla settimana
- 3** Il consumo di grassi animali con la dieta deve essere:
- Consigliato
 - Sconsigliato in assoluto
 - Limitato
- 4** Il consumo giornaliero ideale di frutta e verdura è di:
- 1 porzione
 - 2 porzioni
 - 3 porzioni
 - 5 porzioni

5. Se non si è astemi si consiglia di limitare il consumo giornaliero di vino a:

- 1 bicchiere
- 2 bicchieri
- 3 bicchieri
- 4 bicchieri

6. È consigliato un consumo diverso di vino o alcolici fra uomini e donne:

- Sì
 - No
- Se si specificare
-

7. L'esposizione eccessiva alla radiazione solare è pericolosa. Nel caso si decidesse comunque di abbronzarsi quali sono le fasce orarie più pericolose?

- Dalle 8.00 alle 11.00
- Dalle 11.00 alle 16.00
- Dalle 16.00 alle 19.00

8. Sono sostanze ritenute sicuramente cancerogene per l'uomo quelle etichettate:

- R 36 – R 37
- R 39 – R 40
- R 45 – R 49
- R 50 – R 51

9. Quando utilizzo sostanze etichettate cancerogene devo: (sintesi delle vignette punto 7 e 7+)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Il medico competente mi ha illustrato in modo chiaro e comprensibile i contenuti e le finalità di questo opuscolo:

- Sì
 - No
- Se no specificare
-
-
-

Data di consegna al medico/...../.....

Firma

12

*semplici regole
di prevenzione
contro il cancro*

**e qualche consiglio
in più per i lavoratori**