

FAI DELLA PREVENZIONE UNO STILE DI VITA

Con l'espressione **stile di vita** ci si riferisce ad un ampio campo di scelte che contraddistinguono il modo di vivere di un individuo, i suoi comportamenti e le sue abitudini. L'**American Institute for Cancer Research** ha stimato che circa un terzo di tutte le morti per tumore siano legate all'adozione di stili di vita inadeguati. Grazie ai successi della ricerca, della clinica e della diagnostica, ad oggi il numero di persone che hanno superato una diagnosi di tumore è aumentato rispetto a qualche decennio fa e cresce di anno in anno. Per garantire equità nell'accesso a una diagnosi precoce, il Servizio sanitario nazionale effettua tre programmi di screening per la prevenzione dei tumori: screening del tumore del seno, del colon retto e della cervice uterina.

La nuova frontiera scientifica si basa sul concetto di **prevenzione** e, nelle malattie oncologiche, un ruolo determinante si gioca, non solo con programmi di screening che permettono di diagnosticare precocemente la malattia, ma anche con tutti quei **fattori definiti "modificabili"** nei confronti dei quali si possono fare scelte in grado potenzialmente di aumentare o diminuire il rischio: **evitare il fumo di sigaretta, proteggersi dal sole, fare attività fisica e seguire un'alimentazione sana**. L'età, il sesso e la familiarità sono elementi che possono influenzare il rischio e sui quali non si può agire individualmente e sono definiti **fattori non modificabili**. Prevenire significa mettere in pratica una serie di azioni che aiutano a tenere sotto controllo i fattori di rischio.

La **Giornata Mondiale della Salute 2022** concentra la sua attenzione sulle cause ambientali, pertanto fattori modificabili, come cause di un aumento di patologie come tumori, asma, malattie cardiache. L'Oms stima che **oltre 13 milioni di decessi in tutto il mondo ogni anno siano dovuti a cause ambientali evitabili**.

"Our Planet, Our Health" Il nostro Pianeta, la nostra Salute

PREVENIRE E' DIRE NO AL FUMO

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il fumo di sigaretta è la più importante causa di **morte evitabile** nella nostra società: ogni anno nel mondo a causa del tabacco perdono la vita circa 8 milioni di persone, delle quali 1,2 milioni non fumatrici, ammalate a causa del fumo passivo.

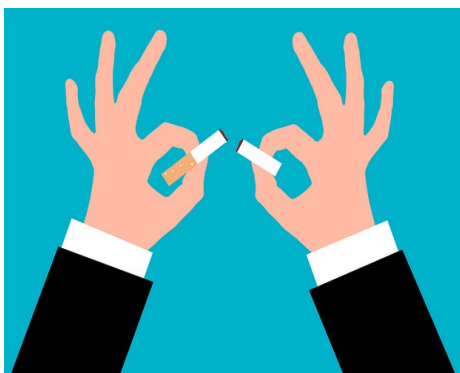


Le sostanze cancerogene contenute nel fumo favoriscono lo sviluppo di **tumori al polmone**, che in 9 casi su 10 possono essere ricondotti a questa abitudine non salutare, ma stimolano anche in diversa misura i tumori del cavo orale e della gola, del pancreas, del colon, della vescica, dell'esofago, del rene, del seno e della cervice uterina soprattutto tra le donne più giovani, e di alcune leucemie. Non solo, il fumo è responsabile di molte patologie croniche respiratorie (bronchite cronica ostruttiva, enfisema), cardiovascolari (infarto, ischemia).

Quando si aspetta un bambino fumare è fortemente sconsigliato dopo il terzo mese, crescono le probabilità che la gravidanza si interrompa, che il neonato sia poco vitale, abbia un basso peso alla nascita oppure sviluppi altri problemi di salute. Le conseguenze del fumo in gravidanza si prolungano nel tempo: per tutto il primo anno di vita il bambino corre un maggior rischio di morte in culla e negli anni successivi sarà più esposto a malattie respiratorie.

Cosa puoi fare per smettere di fumare?

RICORDATI CHE SMETTERE DI FUMARE E' POSSIBILE



La cosa migliore da fare è contattare il proprio medico di famiglia e stabilire quale può essere il miglior percorso da seguire.

Maggiore è il supporto che si riceve maggiori

sono le probabilità di riuscire a smettere definitivamente. Può aiutare scegliere una data precisa in cui smettere e comunicarla a parenti e amici che possono essere di supporto. Se da soli non si riesce a smettere, le strategie per oggi comprendono: **terapie farmacologiche** (sostitutivi di nicotina, bupropione e vareniclina) che aiutano anche ad alleviare gli effetti dell'astinenza e **supporto psicologico** sia in presenza che telefonico, facilita la decisione al cambiamento e fortifica le motivazioni. Possono capitare dei momenti difficili, in cui il bisogno di fumare si ripresenta. Ciò non significa debolezza, è normale se per tanti anni si è protratta questa dipendenza. Piano piano è possibile cambiare, anche grazie al sostegno di un esperto, in grado di offrire sostegno in ognuna delle delicate fasi del percorso di disassuefazione.

IL DESIDERIO INTENSO DELLA SIGARETTA DURA SOLO POCCHI MINUTE E GIA DOPO 20 MINUTI INIZIANO I PRIMI EFFETTI BENEFICI

Le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi di astinenza. Tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, mentre alcune sensazioni di malessere possono persistere per alcuni mesi (difficoltà di concentrazione, aumento di appetito con moderato aumento di peso max 2-3 kg e irritabilità).

Dai 3 ai 9 mesi aumenta il livello di energia.

Entro i 4 anni la mortalità per fumatore medio scende dai 137 per 100.000 persone a 72.

Entro i 10 anni scende il rischio di sviluppare altri tumori: vescica, cavo orale, laringe, esofago, reni e pancreas.

Tieni a mente l'obiettivo e i vantaggi che otterrai dalla cessazione, ricordando sempre che è un passo importante per te stesso e per chi ti è vicino.

I **benefici** derivanti dalla **cessazione del fumo** sono tanti, sia a livello fisico che psicologico. Già dopo un anno il rischio di infarto si riduce del 50% e dopo 2-4 anni scompare quasi del tutto l'aumento di rischio di ictus, migliora la capacità respiratoria e diminuisce il senso di affaticamento, si recuperano anche gusto e

olfatto.

Migliora anche l'**aspetto fisico**: la pelle appare più sana e tonica, i denti più bianchi, l'alito più gradevole e la voce torna morbida e naturale.

La **gestualità** resta fra le abitudini più delicate da affrontare. Può essere d'aiuto mantenere le mani occupate, giocando con un elastico o scarabocchiando con una matita. Per tenere sotto controllo il **senso di agitazione** che può sopravvenire nei primi momenti si possono fare dei respiri profondi, inspirando attraverso il naso e non dalla bocca, concentrandosi sull'aria che riempie i polmoni. Per distrarsi e scaricare le energie è utile fare una passeggiata, portare fuori il cane o praticare uno sport o coltivare un hobby. Soprattutto nei primi periodi è consigliabile evitare tutte quelle situazioni che prima erano *associate* al fumo come il *consumo di caffè*. Può aiutare andare a lavarsi i denti subito dopo aver mangiato.

NON FUMARE SALVAGUARDA LA TUA SALUTE E QUELLA DI CHI TI STA INTORNO

PREVENIRE E' MANTENERE UN PESO FORMA

La prevenzione è servita in tavola.

Le abitudini alimentari scorrette rientrano tra i fattori di rischio definiti modificabili, ovvero dipende da noi rimuoverli.

Mangiare in modo corretto ed equilibrato limitando principalmente il consumo di carni rosse, zuccheri, grassi e sale. Limita il consumo di bevande alcoliche ed evita il consumo di bevande zuccherate.



È importante bilanciare bene l'apporto calorico dei pasti durante la giornata, scegliendo un'alimentazione salutare e variegata.

Meglio cercare di partire sempre dalle materie prime, evitando i prodotti lavorati dall'industria. Questo permette di evitare un eccessivo consumo di sale, additivi e conservanti chimici.

Mantenere sotto controllo il peso è importante per *ridurre* il rischio di tumore e di altre malattie croniche come quelle cardiovascolari e il diabete associati all'obesità. Il sovrappeso causa una sovrapproduzione di insulina, ormone responsabile della crescita delle cellule cancerose. Una **sana alimentazione** associata a uno stile di vita attivo è uno *strumento valido per la prevenzione*, la gestione e il trattamento di molte malattie. Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni patologiche. **Come si valuta il peso corporeo?** Il metodo più diffuso a

livello mondiale prevede il **calcolo dell'Indice di Massa Corporea (IMC)**, un rapporto che tiene in considerazione il peso corporeo, in kg, e la statura, in metri al quadrato, dell'individuo. Si è normopeso quando IMC si trova nell'intervallo 18.5 - 24.9, sovrappeso quando si colloca tra 25 e 29.9, mentre l'obesità è rappresentata da un IMC superiore a 30. Si consiglia di misurare la propria circonferenza vita, all'altezza dell'ombelico. Il valore limite, sotto al quale la probabilità di sviluppare problemi di salute è bassa, è di 80 cm per le donne e di 94 cm per gli uomini. Si consiglia, in caso di sovrappeso, di valutare insieme al medico nutrizionista il miglior percorso per tornare al peso forma.

MANGIARE A COLORI

Per assicurarci varietà tra frutta e verdure può essere utile variarne i **colori**.

Verde: zucchine, broccoli, asparagi, kiwi

Blu-Viola: more, mirtilli, melanzane, prugne

Giallo-Arancio: arance, peperoni, carote, albicocche, pesche, limoni

Rosso: pomodori, mele rosse, lamponi, fragole, cavolo rosso, barbabietola

Bianco: cipolle, porri, verza, cavolfiore

Il modo migliore per sfruttare il potere protettivo del mondo vegetale è consumare cereali e legumi in grande varietà.

Un consumo adeguato di frutta e verdura unito ad un adeguato apporto di legumi e cereali previene la comparsa di diverse patologie ed aiuta a mantenere il peso forma. Un consumo adeguato di frutta e verdura mantiene l'equilibrio energetico ed apporta un rilevante contenuto di vitamine:

e minerali; arancia, pomodoro, kiwi sono ricchi di vitamina C; carota, albicocca sono ricchi di provitamina A; ortaggi a foglia verde e legumi sono ricchi di acido folico. Gli effetti benefici del consumo di frutta, verdura e legumi dipendono



dal fatto che svolgono un ruolo protettivo di tipo antiossidante, contrastando l'azione di radicali liberi coinvolti nel processo di invecchiamento e in reazioni che possono contribuire alla formazione di alcune forme tumorali. Il modo più semplice ed equilibrato per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è **variare** la propria dieta; fornire pertanto il giusto apporto di frutta, verdura, legumi, carne bianca, uova, pesce e latte.

Limita il consumo di:

SALE

È consigliabile evitare alimenti che contengono più di 1,2 gr. di sale per 100 gr. di prodotto. La dose raccomandata giornaliera di sale deve essere complessivamente inferiore a 5 gr. (circa un cucchiaino). Per evitare di assumerne dosi eccessive è meglio scegliere sempre meno gli alimenti per abituare il proprio palato e utilizzare prodotti freschi in quanto quelli confezionati o in scatola hanno un contenuto di sale superiore.

Una tipica utile per diminuire il sale nei prodotti confezionati o in scatola è quella di lavarli sotto l'acqua corrente. I principali problemi di salute legati a un consumo eccessivo di **sale** includono l'aumento del rischio di **cancro** allo stomaco e di ipertensione.

ZUCCHERI

Gli zuccheri hanno un ruolo importante nell'alimentazione perché vengono impiegati dall'organismo come immediata fonte di energia, ma bisogna fare attenzione alle quantità. L'assunzione di zuccheri in eccesso può predisporre allo sviluppo di malattie come il diabete, malattie cardiovascolari e obesità. Ecco perché è importante cercare di limitare i dolci e le bevande zuccherate.

EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE E LIMITA GLI ALIMENTI AD ALTA INTENSITA' ENERGETICA

Una dieta troppo ricca di alimenti altamente energetici, in particolare prodotti

industriali, è strettamente correlata a un aumento del rischio di sovrappeso e obesità; queste condizioni aumentano il rischio di tumori e di numerose altre patologie croniche. Anche le bevande dolci hanno un ruolo cruciale nell'aumento del peso, soprattutto se consumate con regolarità: questo effetto negativo non è dato soltanto dall'apporto calorico, bensì dalla loro incapacità di saziare.

GLI ALIMENTI PROCESSATI NON FORNISCONO SUPPORTO UTILE ALL'ORGANISMO

A causa di questo scarso valore nutrizionale le loro calorie sono soprannominate “**calorie vuote**” (dolciumi, biscotti, merendine, snacks al cioccolato, patatine, salse da condimento sono esempi di alimenti altamente energetici).

Non tutti gli alimenti ricchi di calorie sono deleteri per la salute, un classico esempio è rappresentato dalla **frutta secca** che, se consumata in quantità adeguata, è in grado di incidere positivamente sullo stato di salute poiché ricca di fibra, grassi salutari, micronutrienti e fitocomposti.

GRASSI SATURI

I grassi sono fondamentali per il nostro organismo, bisogna distinguere però tra saturi e insaturi. I **grassi saturi** sono presenti sia in alimenti di origine animale sia vegetale, li troviamo ad esempio nel burro, nella margarina, nello strutto e, se consumati in quantità eccessive, favoriscono lo sviluppo di varie patologie, come le malattie cardiovascolari.

I secondi, i **grassi insaturi**, si trovano soprattutto negli alimenti di origine vegetale come ad esempio nell'olio d'oliva e nella frutta secca e sono una scelta salutare per l'organismo.

Per un corretto apporto energetico ed un equilibrato piano alimentare puoi consultare il tuo medico di base.

LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE

Gli alimenti di origine animale consumati all'interno di una dieta sana e ricca di prodotti vegetali rappresentano un apporto di nutrienti e possono rientrare in

una dieta salutare e preventiva. Per quanto riguarda le uova, il latte e i suoi derivati, le carni bianche e il pesce, non esistono a oggi evidenze che il loro consumo influisca sullo sviluppo delle patologie oncologiche. Per quanto riguarda la **carne rossa**, invece, i dati raccolti finora dicono che un consumo al di sotto dei 500g alla settimana non costituisce un pericolo per la salute.

Gli insaccati e le carni lavorate e processate sarebbero da eliminare dalla lista della spesa e da consumare solo occasionalmente.

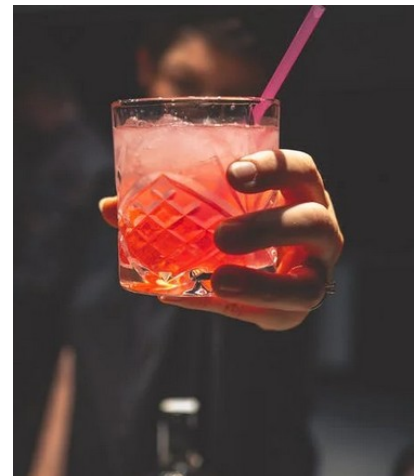
Non è chiaro quale sia il collegamento diretto tra il consumo di carni lavorate e conservate e il rischio di cancro perché i fattori di rischio potrebbero essere legati al metodo di conservazione (sale, affumicatura, conservanti, coloranti) oppure al contenuto di grassi saturi.

Un'**eccessiva assunzione di grassi**, soprattutto di origine animale, è stata messa in relazione con una **maggiore incidenza di tumori**, in particolare quelli del tratto digerente e quelli correlati agli ormoni come il tumore alla mammella, della prostata e dell'endometrio, attraverso vari meccanismi di azione.

LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

L'eccesso di alcol, indipendentemente dal tipo di bevanda, è legato a un aumento del rischio di cancro: se ne raccomanda quindi un consumo decisamente moderato. Allo stesso tempo, però, esistono evidenze che un consumo moderato di un certo genere di alcol possa contribuire alla prevenzione del rischio di patologie cardiovascolari.

Queste informazioni richiedono molta attenzione perché, se è vero che dal punto di vista cardiologico un piccolo consumo di alcol possa fare bene, in ambito oncologico questo beneficio non si è mai dimostrato e anzi non è stato possibile individuare un livello di consumo al di sotto del quale il rischio di cancro non aumenti. Le ricerche effettuate finora



dimostrano che l'effetto negativo dell'alcol è ulteriormente amplificato quando combinato con il fumo di sigaretta. Oltretutto le bevande alcoliche forniscono parecchie calorie, quindi un consumo smodato di alcol può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità. Le donne incinte non dovrebbero consumare alcol.

L'ALCOL NON E' UN NUTRIENTE E IL SUO ABUSO PORTA GRAVI DANNI ALLA SALUTE

Per una buona prevenzione oncologica la raccomandazione sarebbe di evitare il consumo di bevande alcoliche e consumarne piccole quantità solo occasionalmente. Tuttavia, se si vogliono consumare bevande alcoliche è bene non superare 1 unità alcolica al giorno per le donne e 2 unità al giorno per gli uomini. Un'unità alcolica contiene circa 10-15g di etanolo e rappresenta circa:

- una birra piccola, da 33cl
- un bicchiere di vino, da 125 ml
- un misurino di superalcolico, da 25 ml

L'Agenzia internazionale per la ricerca sul **cancro** (IARC) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha classificato l'**alcol** come cancerogeno nel gruppo 1, al pari di arsenico, benzene e amianto.

PREVENIRE E' FARE ATTIVITA' FISICA

**Fare attività fisica aiuta a mantenere sotto controllo il peso corporeo, favorisce
l'aumento delle difese immunitarie**

La relazione tra attività fisica e riduzione del rischio oncologico è chiara ed esistono effetti biologici che sembrano giustificare questa correlazione:

- miglioramento del sistema digestivo e aumento della velocità del transito gastrointestinale
- diminuzione del grasso corporeo

- potenziamento del sistema immunitario
- miglioramento della sensibilità all'insulina

Si raccomanda di svolgere attività fisica di intensità moderata almeno 30 minuti ogni giorno: equivale a una camminata veloce e può essere parte di una attività fisica legata agli spostamenti e ai viaggi, ai lavori domestici o alle attività ricreative e sportive. Non appena la condizione fisica migliora



(quando si è allenati), cercare di raggiungere 60 minuti di attività di intensità moderata o 30 di intensità vigorosa ogni giorno che equivale ad una camminata veloce, e può essere parte di una attività fisica legata agli spostamenti, ai lavori domestici o alle attività ricreative.

La migliore scelta è sempre quella dell'attività che più si preferisce, da soli o con parenti e amici: nuoto, corsa, ballo, bicicletta, escursionismo, giochi di squadra come calcio e pallavolo. Le persone che hanno un lavoro sedentario devono prestare attenzione particolare a praticare giornalmente attività moderata.

È altrettanto importante evitare abitudini sedentarie come stare davanti alla tv per ore o davanti al computer: questo atteggiamento è associato a un maggiore consumo di alimenti altamente energetici e bevande zuccherate. Nello specifico, ci sono solide evidenze sul ruolo della scarsa attività fisica nel favorire lo sviluppo delle neoplasie che colpiscono **il colon, il seno, sia prima che dopo la menopausa, e il corpo dell'utero**. Si stima che livelli insufficienti di moto siano associati a un rischio dal **10 al 20 per cento più alto** di sviluppare questi tumori.

PREVENIRE E' PROTEGGERSI DAI RAGGI UV

Esporsi al sole senza adeguate protezioni è il modo migliore per mettere a rischio la salute della propria pelle, e per favorirne l'invecchiamento.

Il rischio maggiore, però, è quello di indurre la comparsa di **melanomi**, tumori maligni della cute. Nasce da un particolare tipo di cellule, i melanociti, e può svilupparsi a partire da un neo preesistente oppure dalla pelle integra. Sono i bambini quelli che vanno protetti di più: il rischio di melanoma, infatti, cresce col numero di scottature in età infantile.



Inoltre è meglio privilegiare le prime ore del mattino e le ultime del pomeriggio. Un articolo pubblicato sull'International Journal of Cancer conferma che il 91 per cento di tutti i melanomi negli Stati Uniti sono collegati alle **radiazioni ultraviolette**, principalmente da esposizione solare e sarebbero quindi prevenibili proteggendo la pelle in modo adeguato. Dalle cellule squamose dell'epidermide possono originare i **tumori squamocellulari** detti anche a **cellule squamose** o **spinose**. Sono tre volte più comuni dei melanomi, ma meno aggressivi.

PREVENIRE SIGNIFICA PROTEGGERSI DALLE INFEZIONI

Molte forme tumorali hanno un'origine infettiva

Virus e batteri, infatti, possono provocare forme di infiammazioni croniche che, col tempo, inducono trasformazioni della cellula che a loro volta predispongono alla formazione di tumori.

Alcune di queste forme infettive sono trasmissibili attraverso rapporti sessuali non protetti: è il caso del **virus del papilloma umano** o HPV, che è il principale fattore causale del **carcinoma della cervice**, così come del virus dell'**epatite C**,

che può indurre la comparsa di **carcinomi del fegato**, e dello stesso **HIV**, virus dell'AIDS, che ha anche proprietà oncogene, ovvero facilita la comparsa di determinati tumori come il sarcoma di Kaposi. Coinvolto è anche il **virus Epstein Barr** che aumenta la probabilità di sviluppare linfomi e carcinomi del rinofaringe.

I **vaccini** rappresentano la prima linea di difesa ed è grazie a loro se molti di questi tumori sono numericamente contenuti. Per il virus dell'**epatite B** esiste un vaccino estremamente efficace (oltre il 95%) somministrato in tre dosi a partire dai primi mesi di vita. Per quando riguarda invece l'HPV, da diversi anni sono a disposizione vaccini efficaci soprattutto quando somministrati in età adolescenziale in grado di neutralizzare alcuni ceppi di HPV associati allo sviluppo di un tumore.

E' indispensabile una campagna di sensibilizzazione tra i giovani contro le malattie sessualmente trasmesse a partire dalle scuole.

SE PUOI ALLATTA IL TUO BAMBINO

Il **latte materno** presenta tutti i nutrienti di cui il bambino necessita per la sua crescita nei primi mesi di vita. Contiene fattori nutritivi come proteine, grassi e oligosaccaridi, ma anche componenti funzionali: *cellule immunitarie, ormoni e flora batterica*, rappresentando un vero e proprio sistema biologico. Per questo, nonostante l'impegno volto a migliorare il latte in formula, non risulta ancora possibile raggiungere una composizione identica a quella del latte materno. È stato dimostrato che i bambini allattati al seno presentano un minor rischio di infezioni respiratorie e gastrointestinali e di sviluppare sovrappeso o obesità in età adulta. **L'OMS raccomanda**, pertanto, di preferire, in tutti quei casi in cui non sussistano situazioni d'impossibilità, l'**allattamento al seno esclusivo** per i



primi 6 mesi di vita del bambino e di continuarlo durante lo svezzamento, fintanto che madre e bambino lo desiderano. L'allattamento al seno esclusivo fino a sei mesi può essere protettivo tanto per la madre quanto per il bambino. Allattare protegge la donna dall'insorgenza di tumore al seno, a tutte le età, e sono presenti evidenze, ancora limitate, anche per la prevenzione del tumore dell'ovaio.

PREVENIRE E' PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA MENTE

La salute del nostro corpo passa anche dalla nostra mente

Situazioni di stress prolungato possono favorire l'adozione di comportamenti poco salutari come alimentazione scorretta, fumo o uso di alcolici. Tutte abitudini che, come finora definito, possono portare allo sviluppo di tumori.



Prendersi cura del proprio benessere mentale è fondamentale

Lo stress cronico compromette il benessere fisico delle persone, incidendo sulla qualità di vita e sulle condotte correlate favorendo l'assunzione di **comportamenti non salutari** come la *dipendenza dal fumo, un'alimentazione non equilibrata, scarsa o nulla attività fisica o l'assunzione di alcol*. Sotto stress l'attenzione alle abitudini sane si perde, tendono a perdersi anche le motivazioni indulgendo su comportamenti dannosi per la nostra salute.

Si tende ad essere meno attenti a se stessi, mettendo in secondo piano la propria salute e non si pone attenzione alla prevenzione, saltando visite o esami causando purtroppo un ritardo nella diagnosi. Il benessere mentale è

strettamente connesso al benessere fisico, ecco perché è importante ritagliare uno spazio di minimo due o tre volte a settimana per fare esercizio fisico o per prendersi cura di se stessi attraverso qualsiasi attività che può farci stare bene (ad esempio yoga, mindfulness, hobby, lettura).

La gestione dello stress e dell'ansia è un passo fondamentale per iniziare a prendersi cura di se stessi e per alleviare la tensione; si otterrà un miglioramento della percezione di sé, il benessere emotivo si rifletterà positivamente sul fisico e si otterranno dei benefici anche per quanto riguarda la qualità del sonno. Il benessere mentale e le pratiche che aiutano a raggiungerlo sono considerate un **valore aggiunto alla prevenzione** in quanto aiutano la persona a prendere consapevolezza del proprio corpo e a captare i segnali che il nostro corpo ci manda.

Le informazioni pubblicate, non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico.

A cura di Romina Angerame Infermiera in Radioterapia Oncologica

FONTI

IEO Istituto Europeo di Oncologia

Humanitas Research Hospital AIRC

Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro

LILT Lega Italiana per la lotta contro i tumori

Ministero della salute