



ELISAH

*European Linkage of Initiative
from Science to Action in Health*

DELIVERABLE 4.1

 Co-funded by
the European Union

   ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ
ΚΑΘΟΔΙΕΥΤΗΡΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ  IISPV
INSTITUT
D'INVESTIGACIO
SANITÀRIA
PERE VIRGILI

  UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BRESCIA   CITTADINI
PER L'ARIA  SALUTE
CHLUS

 Comune di
Milano  European Network
of Cancer Registries  JRC
EUROPEAN COMMISSION  FECEC
Federazione
Europea
Centri di Cura  IDIBIGI
Institut
d'Investigació
en
Ciències
de la Salut
de Girona
IDIBIGI

VERSION V. 1.0

PATRIZIA PASANISI
ELISA CARDANI
CHIARA VERONESE

TABLE OF CONTENTS

TABLE OF CONTENTS	1
VERSION CONTROL SHEET	2
DISCLAIMER	3
ABBREVIATIONS	4
EXECUTIVE SUMMARY	4
1. INTRODUCTION	4
2. CONTENT	4
3. CONCLUSIONS	5
4. REFERENCES	5
5. ANNEXES	5

VERSION CONTROL SHEET

- PROJECT SUMMARY

Project acronym	ELISAH
Grant Agreement	101128640
Call	EU4H-2022-PJ-3
Topic	EU4H-2022-PJ-12 — Call for proposals on cancer and other NCDs prevention – action on health determinants
Start date	01/01/2024
Duration	36 months
Coordinator	Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori

- DOCUMENT CONTROL

Deliverable	D4.1 – Educational Materials
Work Package related	WP4
Due date	31 march 2024
Delivery date	27 march 2024
Dissemination level	Public
Lead partner for deliverable	INT
Authors	Patrizia Pasanisi, Elisa Cardani, Chiara Veronese
Reviewers	Martina Bertoldi, Alessandro Borgini, Eleonora Bruno, Andreina Oliverio, Andrea Romano, Andrea Tittarelli
Approved by	Paolo Contiero
Version	1.0

- DOCUMENT REVISION HISTORY

Revision	Issue date	Author	Comments

DISCLAIMER

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”

ABBREVIATIONS

WCRF: World Cancer Research Fund

EXECUTIVE SUMMARY

In the frame of the WP4, **“Holistic intervention to society”**, we have produced the first informative brochures on lifestyle and smoking habits. Women will receive these brochures before entering into the ELISAH cohort and will also gain the QR codes for accessing the project. Since both the randomized intervention, the web-based intervention and the minimal advice intervention included in the WP4 aim to achieve progressive changes in diet (including alcohol use), physical activity levels and tobacco use, these first contents include generic lifestyle informations and recommendations for cancer prevention.

1. INTRODUCTION

For the present Deliverable we have produced the first ELISAH brochures including general lifestyle informative contents and recommendations to give to women potentially to be recruited into the study cohort. These brochures respect the idea of “prevention” underlying the project, proposing to women the WCRF lifestyle recommendations for cancer prevention (diet and physical activity), information about fruit and vegetable seasonality, and contents about smoking cessation . The brochures also include the QR code allowing women to access the ELISAH web-page and download the mobile *app* for intervention/contents.

2. CONTENT

As first contents for women we have included in the brochures the WCRF recommendations for cancer prevention and specifically the recommendations for breast cancer prevention. Recommendations refer to maintaining a healthy body weight, to promote a mainly plant-based diet and to practice physical activity. Since respecting the food seasonality has advantages (nutritional and for environmental sustainability), we have given information about the seasonality of fruit and vegetables. The brochures also include informations about the risks related to tobacco addiction, e-cigarettes and heated tobacco products, based on

the currently available scientific evidence. There is also further information on the physical and psychological benefits of quitting smoking, active and passive smoking, and how the treatment of tobacco addiction plays a role of primary importance on different levels of prevention. All the information (diet, physical activity and smoking) are produced for both healthy women (primary prevention) and women with a previous breast cancer diagnosis (tertiary prevention).

Further lifestyle and smoking contents are in production for the active intervention phase of the project. These contents will include thematic issues (for example “whole grain cereals”), webinar, video-recipes, video-exercises, and will guide women to improve their lifestyle.

3. CONCLUSIONS

These are the first informative brochures about healthy lifestyle to give to women potentially participating in ELISAH.

4. REFERENCES

- 1) <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>
- 2) <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-types/breast-cancer/>

5. ANNEXES

Annex 5.1 Brochure on lifestyle and diet – Italian language

Annex 5.2 Brochure on smoking habits – Italian language

Annex 5.3 Brochure on lifestyle and diet – English language

Annex 5.4 Brochure on smoking habits – English language

Annex 5.5 Brochure on lifestyle and diet – Ukrainian language

Annex 5.6 Brochure on smoking habits– Ukrainian language

Annex 5.7 Brochure on lifestyle and diet – Greek language

Annex 5.8 Brochure on smoking habits – Greek language

Annex 5.9 Brochure on lifestyle and diet – Spanish language

Annex 5.10 Brochure on smoking habits – Spanish language

E dopo una diagnosi di tumore al seno?



- Mantieni un peso salutare anche dopo la diagnosi di tumore al seno:** un aumento eccessivo di peso può aumentare il rischio di mortalità del 7%. E c'è di più! Presta attenzione anche alla circonferenza vita e al rapporto vita-fianchi. Un aumento eccessivo del grasso nella zona addominale può aumentare il rischio di recidiva del 14%.
- Dieta e stile di vita sani: i tuoi alleati dopo la diagnosi.** Una dieta sana e uno stile di vita sano possono aiutarti dopo la diagnosi. Studi scientifici suggeriscono che i cibi a base di soia possono ridurre il rischio di mortalità totale e per tumore al seno.
- Aumentare l'assunzione di fibra di 10 g al giorno (ad esempio, aggiungendo una porzione di frutta o verdura) può ridurre il rischio di mortalità totale.
- L'attività fisica è un potente scudo contro il cancro!** Fai almeno 2/3 volte alla settimana (150 minuti) un'attività moderata come una camminata veloce o 75 minuti di attività vigorosa come una corsa. Questo riduce la mortalità generale del 15% e la mortalità per cancro al seno del 14%. Un segreto: le donne che praticano 300 minuti di attività fisica a settimana, ovvero 1 ora al giorno per 5 giorni riducono il rischio fino al 47%.

Stagionalità

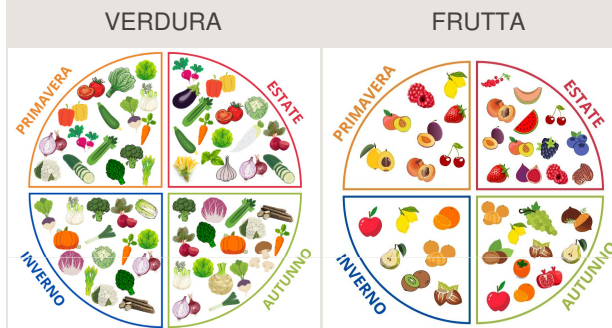
La frutta e la verdura rivestono un ruolo cruciale nella nostra dieta, apportando benefici nutrizionali utili per la salute. Tuttavia, è importante imparare a scegliere come e quando mettere in tavola questi alimenti.

Nonostante tutto l'anno nei supermercati si trovi una grande varietà di frutta e verdura, è importante ricordare che questi alimenti seguono un ciclo stagionale.

Rispettare la stagionalità di frutta e verdura significa:

- Massimizzare il gusto e la qualità nutrizionale;
- Contribuire alla sostenibilità ambientale e al risparmio di risorse.

La natura lavora molto bene per noi e ad ogni stagione ci offre quello di cui abbiamo bisogno!



<https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

<https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

https://twitter.com/Elisah_EU

ID Personale:

ELISAH

European Linkage of Initiative from Science to Action in Health



www.elisah.eu

LE RACCOMANDAZIONI DEL FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO (WCRF) PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

Raccomandazioni per la prevenzione dei tumori

Una dieta per lo più vegetale, ricca in cereali integrali e legumi, è raccomandata per la prevenzione dei tumori. Dopo un'attenta valutazione dei risultati degli studi scientifici sul rapporto fra stile di vita e cancro, gli esperti del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) hanno stilato dieci raccomandazioni per la PREVENZIONE¹.



- Mantieni un peso corporeo salutare:** mantieni il tuo Indice di Massa Corporea² tra 18.5 kg/m² e 24.9 kg/m².
- Sii fisicamente attivo:** cerca di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata (come camminare, pedalare, nuotare e ballare) alla settimana o 75 minuti di attività fisica ad intensità elevata (come correre, nuotare velocemente, pedalare velocemente, fare aerobica). Limita le abitudini sedentarie.

- Segui una dieta ricca in cereali integrali, frutta, verdura e legumi:** consuma almeno cinque porzioni (circa 400 grammi) di verdure non amidacee e frutta ogni giorno.
- Limita i cibi "trasformati" ricchi di grassi e/o zuccheri:** limita il consumo di piatti pronti, snack (come patatine e merendine), prodotti da forno e dessert (torte, biscotti e dolci) e caramelle.
- Limita il consumo di carni rosse (bovina, suina, ovina, ecc.) e soprattutto di carni processate:** il consumo massimo di carne rossa è di 350-500 grammi peso cotto a settimana.
- Limita le bevande zuccherate. Bevi principalmente acqua e bevande non zuccherate.**
- Limita il consumo di alcol:** per la prevenzione del cancro, è meglio non consumare alcol.
- Non utilizzare integratori per la prevenzione del cancro. Cerca di soddisfare le tue esigenze nutrizionali solo attraverso la dieta.**
- Per le madri: allatta al seno, se possibile**
- Segui le raccomandazioni per la prevenzione del cancro anche dopo la diagnosi:** queste raccomandazioni sono valide anche per chi ha già avuto una diagnosi di cancro.

¹<https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>

² L'Indice di Massa Corporea si misura dividendo il peso in kg per l'altezza in metri al quadrato. Si è normopeso quando questo indice è tra 18,5-24,9 kg/m², sottopeso quando il valore è inferiore a 18,5 kg/m², sovrappeso tra 25 e 29,9 kg/m², obesi se superiore a 30 kg/m². Esempio: persona di 70 kg alta 1,75·Indice di massa corporea = 70/(1,75)² = 70/3,06=22,8 kg/m² (normopeso)

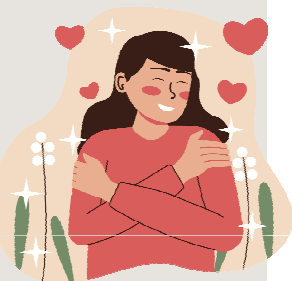
E per la prevenzione specifica del tumore al seno?



- Muoviti Ogni Giorno:** Cammina di più e siediti meno! Dedica 30-45 minuti al giorno, 4-5 giorni a settimana, a una camminata veloce per proteggere la tua salute o impegnati in almeno 75 minuti settimanali di attività intensa, come una corsa.
- Mantieni un peso salutare e controlla la circonferenza vita!** Attenta all'eccessivo aumento del peso e attenzione anche alla circonferenza vita: il grasso nella zona addominale è un fattore di rischio sia prima che dopo la menopausa.
- Colora il tuo piatto per la tua salute:**
 - Segui una dieta ricca di cereali integrali (pasta di semola, riso, avena, orzo...) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie...) e assicurati di consumare cinque porzioni di verdure non amidacee e frutta ogni giorno.
 - Limita il consumo di cibi "Fast Food" e alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi e zuccheri.
- EVITA** gli alcolici e le bevande zuccherate
- Mamme, allattate se potete!** Il latte materno è essenziale per i primi sei mesi di vita.

E I BENEFICI PSICOLOGICI?

Quando si smette di fumare, migliorando così il proprio stile di vita, si ottengono importanti benefici per la psiche, come il miglioramento dell'autostima, la liberazione da una dipendenza, la soddisfazione per aver portato avanti un percorso di cambiamento e la gratificazione per aver smesso di danneggiare la propria salute, specie se già compromessa.



IL FUMO PASSIVO È DAVVERO DANNOSO?

Il fumo passivo è quello che viene inalato involontariamente dalle persone che vivono a contatto con uno o più fumatori (compresi gli utilizzatori di e-cig e di prodotti a tabacco riscaldato) ed è uno dei principali inquinanti degli ambienti chiusi, oltre che di quelli affollati all'aperto.



L'International Agency for Research on Cancer (IARC) ha inserito il fumo passivo tra i sicuri cancerogeni. Inoltre, i pazienti fragili, se esposti al fumo passivo, rischiano di andare più facilmente incontro a problemi respiratori come polmoniti, bronchiti, crisi allergiche e asmatiche.¹

E NE VALE LA PENA!

Le ricerche scientifiche dimostrano gli importanti benefici dello smettere di fumare anche dopo la diagnosi di un tumore:

- chemioterapia e radioterapia sono più efficaci e gli effetti collaterali sono minori;
- i rischi di complicanze cardio-respiratorie, legate a un eventuale intervento chirurgico, diminuiscono e i tempi di ricovero si riducono;
- i rischi di recidive e di nuovi tumori calano drasticamente.⁵

In generale, la qualità della vita migliora perché respirare meglio porta ad avere più energie a disposizione per prendersi carico e avere cura della propria salute e del proprio benessere.

1. International Agency for Research on Cancer (IARC), Monographs on the Identification of Carcinogenic Hazards to Humans, <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans>.
2. Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm.
3. Barus D, Boffi R. Spegnila! BUR 2019.
4. Carreras G, et al. Burden of disease from breast cancer attributable to smoking and second-hand smoke exposure in Europe, *Int J Cancer* 2020;147(9):2387-2393 <https://doi.org/10.1002/ijc.33021>.
5. Mazza R, et al. Smoking cessation after cancer diagnosis: the importance of extending reimbursement of varenicline. *Epidemiol Prev* 2020;44(2-3):110 <https://doi.org/10.19191/EP20.2-3.P110.030>.

 <https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

 <https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

 https://twitter.com/Elisah_EU

ID Personale

ELISAH

European Linkage of Initiative
from Science to Action in Health



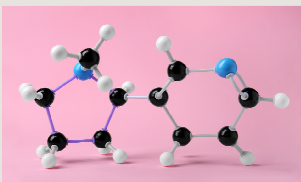
www.elisah.eu



INFORMAZIONI SU FUMO DI TABACCO E SIGARETTE ELETTRONICHE

CHE COSA CONTIENE UNA SIGARETTA?

Il fumo di tabacco, oltre alla nicotina, contiene altre 6.000 sostanze chimiche, di cui almeno 67 sono altamente tossiche e cancerogene.¹

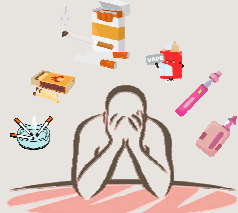


In base alle evidenze scientifiche ad oggi disponibili per quanto riguarda i dispositivi elettronici anche senza nicotina, neppure le e-cig e i prodotti a tabacco riscaldato possono essere definiti innocui né privi di rischi per la salute. Inoltre non è ancora stabilito se le e-cig siano davvero efficaci nel favorire la disassuefazione dal fumo.²

PERCHÉ È DIFFICILE SMETTERE DI FUMARE?

La nicotina contenuta nel tabacco e nei nuovi dispositivi elettronici è una vera e propria droga che causa una forte dipendenza non solo fisica. Raggiunge il cervello in 7 secondi e si lega ai recettori nicotinici del circuito della ricompensa, provocando rilascio di dopamina, il "neurotrasmettitore del piacere" che causa la sensazione di benessere e rilassamento nel fumatore.

Accanto alla dipendenza fisica, un ruolo decisivo è giocato anche dalla dipendenza comportamentale e psicologica che lega il fumo a molti momenti della giornata, dando la sensazione di un piacere (ad esempio dopo i pasti, alla fine di un'attività o mentre si beve qualcosa in compagnia), ma anche l'illusoria idea di avere un supporto nei momenti di noia, stress e difficoltà a gestire le emozioni.













Per questo esistono supporti farmacologici e psicologici efficaci nell'aiutare i fumatori nel loro percorso per smettere di fumare.

QUALI SONO I BENEFICI PER IL CORPO?

I benefici ottenuti grazie alla disassuefazione dal fumo sono molti:



-  30 mins. → dopo 30 minuti dallo stop fumo la frequenza cardiaca tende già a normalizzarsi;
-  8 ore → dopo 8 ore il livello di ossigeno nel sangue aumenta e la pressione arteriosa inizia a scendere;
-  24 ore → dopo 24 ore diminuisce il rischio di infarto miocardico acuto;
-  48 ore → dopo 48 ore migliorano il gusto, l'olfatto e la capacità di percepire e gustare pienamente sapori e profumi;
-  72 ore → dopo 72 ore i bronchi si rilassano e il respiro migliora;
-  2 settimane → dopo 2 settimane la capacità polmonare migliora;
-  4 settimane → dopo 4 settimane si ottimizza la circolazione sanguigna;
-  3 mesi → dopo 3 mesi la tosse tende a scomparire e la mancanza di respiro e la fatica per gli sforzi anche piccoli scompaiono e si ha molta più energia;
-  1 anno → dopo 1 anno si dimezza il rischio di malattie coronariche;
-  10 anni → dopo 10 anni il rischio di tumore del polmone si riduce del 40-50%.³

SMETTERE PER PREVENIRE I DANNI ALLA SALUTE?

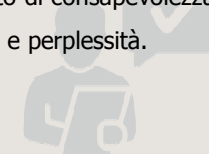
Il trattamento della dipendenza da tabacco gioca un ruolo di primaria importanza su tre livelli di prevenzione: per prevenire le patologie fumo-correlate, per rallentarne la progressione e per migliorare le terapie oncologiche, come quelle per il tumore al seno, poiché smettere di fumare aumenta l'efficacia delle cure e diminuisce gli effetti collaterali. Nonostante se ne parli troppo poco, il fumo attivo e passivo è correlato in Italia a oltre il 4% dei decessi per tumore al seno.⁴



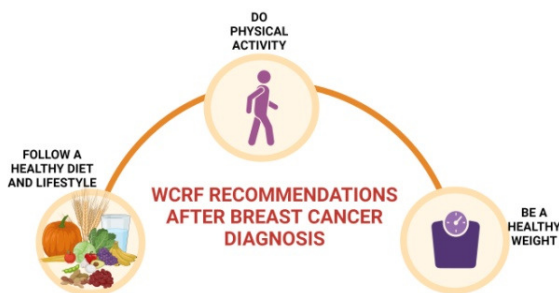
COME SMETTERE DI FUMARE DOPO UNA DIAGNOSI ONCOLOGICA?

In alcuni casi una diagnosi di tumore motiva a tal punto da far buttare il pacchetto di sigarette. Molti pazienti, invece, vivono con difficoltà il conflitto e l'ambivalenza tra una parte più razionale che giudica importante smettere e una parte più emotiva che vede nella sigaretta un sostegno in un particolare momento di difficoltà.

Affidarsi a un supporto pensato da professionisti in questa situazione esprime un atto di consapevolezza, nonostante i comprensibili timori e perplessità.



After a breast cancer diagnosis?



- 1. Maintain a healthy weight even after a breast cancer diagnosis:** Excessive weight gain can increase mortality risk by 7%. Pay attention to waist circumference and waist-to-hip ratio. Excessive abdominal fat can increase the risk of recurrence by 14%.
- 2. Maintain a healthy diet and lifestyle:** A healthy diet and lifestyle can help you after the diagnosis. Scientific studies suggest that soy-based foods can reduce the risk of total mortality and breast cancer specific mortality. Increasing fiber intake by 10g per day (e.g., by adding a serving of fruit or vegetables) can reduce the risk of total mortality.
- 3. Physical activity is a powerful shield against cancer:** Engage in moderate activity such as fast walking for at least 2/3 times a week (150 minutes) or 75 minutes of vigorous activity like running. This reduces the overall mortality by 15% and breast cancer mortality by 14%. A secret: women engaged for 300 minutes per week, i.e., 1 hour per day for 5 days of moderate activity reduce their risk by up to 47%.

Seasonality

Fruits and vegetables play a crucial role in our diet, providing nutritional benefits useful for our health. However, it is important to learn how and when placing these foods on the table.

Although the supermarkets have almost all the variety of fruit and vegetable along the year, it's important to keep in mind that these foods follow a seasonal cycle.

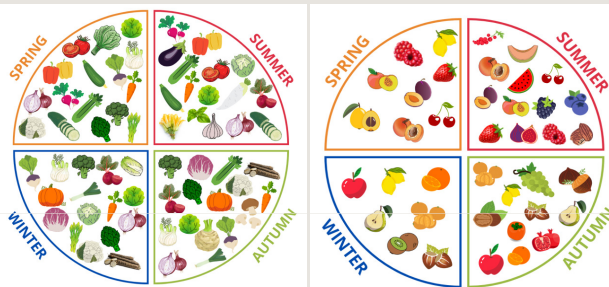
Respecting the seasonality of fruit and vegetable has advantages:

- Maximize the taste and nutritional quality of fruit and vegetable;
- Contribute to environmental sustainability and to save resources.

Nature works very well for us, and every season it offers us what we need!

VEGETABLES

FRUITS



<https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

<https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

https://twitter.com/Elisah_EU

Personal Identification

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia

ELISAH European Linkage of Initiative from Science to Action in Health

Co-funded by the European Union

ELISAH

European Linkage of Initiative from Science to Action in Health



WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) RECOMMENDATIONS FOR CANCER PREVENTION

Cancer prevention recommendations

A mainly plant-based diet, rich in whole grains and legumes, is recommended for cancer prevention. After a careful evaluation of scientific studies on the relationship between lifestyle and cancer, experts from the World Cancer Research Fund (WCRF)¹ formulated ten recommendations for PREVENTION.



- 1. Maintain a healthy body weight:** Keep your Body Mass Index² between 18.5 kg/m² and 24.9 kg/m².
- 2. Be physically active:** Engage at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity (such walking, cycling, swimming, and dancing) or 75 minutes of vigorous-intensity physical activity (such running, fast swimming, fast cycling and aerobics). Limit sedentary habits.
- 3. Follow a diet rich in whole grains, fruit, vegetable, and legumes:** Consume at least five servings (about 400 grams) of non-starchy vegetables and fruits every day.

4. Limit processed foods high in fat and/or sugars: Limit consumption of processed foods, snacks (such as chips and crisps), bakery foods (made from white flour) and desserts (cakes, pastries, biscuits and cookies); and confectionery (candies).

5. Limit the consumption of red meat (beef, pork, lamb, etc.) and especially processed meat. The recommended maximum intake of red meat is 350-500 grams of cooked meat per week.

6. Limit sugary sweetened drinks. Drink mostly water and unsweetened drinks.

7. Limit alcohol consumption: For cancer prevention, it's best not to drink alcohol.

8. Do not use supplements for cancer prevention. Meet nutritional needs through diet alone

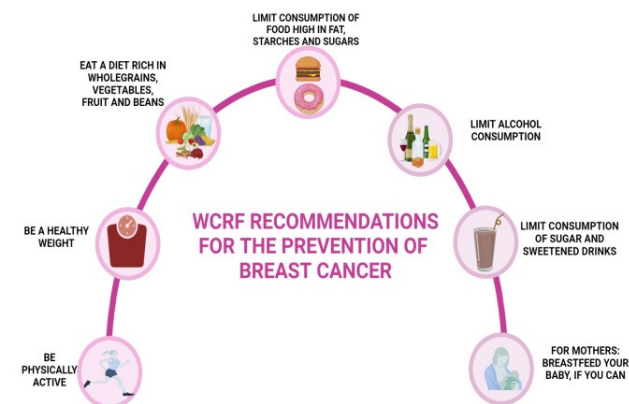
9. For mother: breastfeed your baby, if it is possible.

10. Follow the cancer prevention recommendations even after the diagnosis. These recommendations are useful also for people with a previous cancer diagnosis.

¹<https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>

²The Body Mass Index (BMI) is calculated by dividing weight in kilograms by height in meters squared. A person is considered normal weight when the BMI is between 18.5-24.9 kg/m², underweight if below 18.5 kg/m², overweight between 25 and 29.9 kg/m², and obese if above 30 kg/m². For example, a person weighing 70 kg and height 1.75 m would have a BMI of 70/(1.75)² = 22.8 kg/m² (normal weight).

For breast cancer prevention?



- 1. Move every day:** Walk more and sit less! Dedicate 30-45 minutes per day, 4-5 days a week, to a fast walking to protect your health, or engage in at least 75 minutes of intense activity, such as running.
- 2. Maintain a healthy body weight and check your waist circumference:** Be mindful of excessive weight gain and pay attention to waist circumference; abdominal fat is a risk factor both before and after menopause.
- 3. Color your plate for your health:**
 - Follow a diet rich in whole grains (pasta, rice, oats, barley...) and legumes (beans, chickpeas, lentils...). Consume five servings of non-starchy vegetables and fruit every day.
 - Limit the consumption of "Fast Food" and processed foods rich in fats and/or sugars.
- 4. AVOID** alcohol and sugary drinks.
- 5. Mothers, breastfeed if possible!** Breast milk is essential for the first six months of life.

WHAT ABOUT THE PSYCHOLOGICAL BENEFITS?

There are psychological benefits from quitting smoking and choosing a better lifestyle, such as higher self-esteem, freedom from addiction, gratification due to the process of change and awareness of no longer harming your health, especially if it was already compromised.



IS PASSIVE SMOKING ACTUALLY HARMFUL?

Passive smoking means breathing in other people's tobacco smoke (including users of e-cigarettes and heated tobacco products).



People who do not smoke but are exposed to second-hand smoke, even for a short time, can suffer harmful health effects, and second-hand smoke is one of the main pollutants in closed environments and crowded outdoor spaces. The *International Agency for Research on Cancer (IARC)* has included passive smoke among the confirmed carcinogens. Furthermore, fragile patients, when exposed to passive smoking, are more likely to suffer from respiratory diseases such as pneumonia, bronchitis and aggravation of allergies and asthma.¹

AND IT'S WORTH IT!

Scientific research has demonstrated the important benefits of quitting smoking even after a cancer diagnosis:

- chemotherapy and radiotherapy are more effective, with fewer side effects
- the risks of cardiorespiratory complications associated with surgical interventions decrease and hospital stays are shorter
- the risk of recurrence and new cancers drops considerably.⁵

In general, quality of life improves because breathing better means having more energy available to take care of your physical and mental health.

1. International Agency for Research on Cancer (IARC), Monographs on the Identification of Carcinogenic Hazards to Humans, <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans>.
2. Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm.
3. Barus D, Boffi R. Spagnola! BUR 2019.
4. Carreras G, et al. Burden of disease from breast cancer attributable to smoking and second-hand smoke exposure in Europe, *Int J Cancer* 2020;147(9):2387-2393 <https://doi.org/10.1002/ijc.33021>.
5. Mazza R, et al. Smoking cessation after cancer diagnosis: the importance of extending reimbursement of varenicline. *Epidemiol Prev* 2020;44(2-3):110 <https://doi.org/10.19191/EP20.2-3.P110.030>.

 <https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

 <https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

 https://twitter.com/Elisah_EU

Personal Identification

 **Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori**

 **Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia**


 **ELISAH**
European Linkage of Initiative
from Science to Action in Health

 Co-funded by
the European Union

ELISAH

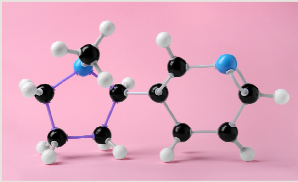
European Linkage of Initiative
from Science to Action in Health




**INFORMATION
ABOUT TOBACCO
AND ELECTRONIC
CIGARETTE
SMOKING**

WHAT DOES A CIGARETTE CONTAIN?

Besides nicotine, tobacco smoke contains over 6000 chemical substances; many of these, at least 67, are highly toxic and carcinogenic.¹

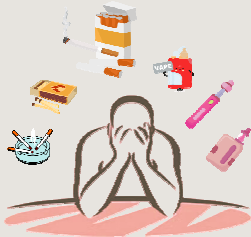


Based on the currently available scientific evidence, even e-cigarettes and heated tobacco products, including those without nicotine, cannot be defined as harmless or without health risks. Furthermore, it is not yet established whether e-cigarettes are really helpful in supporting smoking cessation.²

WHY IS IT DIFFICULT TO QUIT SMOKING?

The nicotine contained in tobacco and new electronic devices is a drug that causes a strong physical addiction. It reaches the brain in 7 seconds and binds to the nicotine receptors of the reward circuit, causing the release of dopamine, the "feel-good neurotransmitter" involved in experiencing pleasure.

Alongside physical dependence, behavioural and mental dependence plays a decisive role in addiction by linking cigarettes to particular moments of the day, for example after a meal, during a break or when sharing a drink with friends. Smokers also have the false impression that cigarettes give them support in boring or stressful moments and in managing their emotions.













There are, however, effective means of pharmacological and psychological support to help smokers quit.

ARE THERE BENEFITS FOR THE BODY?

Some of the benefits of quitting smoking are:



-  30 mins. → within 30 minutes after stopping smoking the heart rate tends to normalize
-  8 hours → 8 hours: the oxygen level in the blood increases and the blood pressure begins to drop
-  24 hours → 24 hours: the risk of acute myocardial infarction decreases
-  48 hours → 48 hours: taste, smell and the ability to fully perceive and enjoy flavours and aromas improve
-  72 hours → 72 hours: the bronchi relax and breathing improves
-  2 weeks → 2 weeks: the lung capacity improves
-  4 weeks → 4 weeks: the blood circulation is optimized
-  3 months → 3 months: cough tends to disappear and there is no more shortness of breath and fatigue after limited exertion; energy levels increase
-  1 year → 1 year: the risk of coronary heart disease is halved
-  10 years → 10 years: the risk of lung cancer is reduced by 40-50%.³

SHOULD YOU QUIT TO PREVENT DAMAGE TO YOUR HEALTH?

The treatment of tobacco addiction plays a role of primary importance on three levels of prevention: to prevent smoking-related diseases, to slow down their progression, and to improve the treatment of diseases such as breast cancer, since quitting smoking increases the effectiveness of cancer treatments and decreases their side effects. Active and passive smoking is linked to over 4% of deaths from breast cancer in Italy.⁴



HOW TO STOP SMOKING AFTER A CANCER DIAGNOSIS?

In some cases, a diagnosis of cancer motivates people to throw away their cigarettes. However, many patients waver between considering it important to quit and craving the support of cigarettes at difficult moments.

Choosing a form of support designed by health professionals is an act of awareness, despite understandable doubts and fears.



ПІСЛЯ ДІАГНОСТУВАННЯ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ?



- 1. Підтримуйте здорову вагу навіть після діагностики раку молочної залози:** Надмірне збільшення ваги може збільшити ризик смертності на 7%. Зверніть увагу на обхват талії і співвідношення талії до стегон. Надмірний абдомінальний жир може збільшити ризик рецидиву на 14%.
- 2. Дотримуйтеся здорового харчування та способу життя:** Здорове харчування та спосіб життя можуть допомогти вам після діагностики. Наукові дослідження показують, що продукти на основі сої можуть знизити ризик загальної смертності та смертності від раку молочної залози. Збільшення споживання клітковини на 10 г на день (наприклад, шляхом додавання порції фруктів або овочів) може знизити ризик загальної смертності.
- 3. Фізична активність - потужний захист від раку:** Займайтеся помірною активністю, як-от швидка ходьба, принаймні 2-3 рази на тиждень (150 хвилин) або 75 хвилин інтенсивного спорту, як-от біг. Це знижує загальну смертність на 15% і смертність від раку молочної залози на 14%. Секрет: жінки, які займаються 300 хвилин на тиждень, тобто 1 година на день протягом 5 днів помірної активності, знижують ризик до 47%.

СЕЗОННІСТЬ

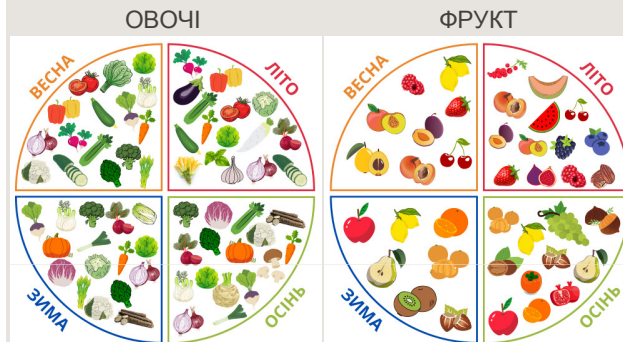
Фрукти та овочі відіграють вирішальну роль у нашому раціоні, надаючи поживні переваги, корисні для нашого здоров'я. Однак важливо знати, як і коли подавати ці продукти на стіл.

Незважаючи на те, що в супермаркетах протягом року є майже всі різноманітні фрукти та овочі, важливо пам'ятати, що ці продукти дотримуються сезонного циклу.

Дотримання сезонності фруктів і овочів має переваги:

- Максимально підвищити смак і поживну якість фруктів і овочів;
- Сприяти екологічній стійкості та збереженню ресурсів.

Природа дуже добре працює для нас, і щороку пропонує нам те, що нам потрібно!



<https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

<https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

https://twitter.com/Elisah_EU

Особистий ідентифікацій

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia

ELISAH European Linkage of Initiative from Science to Action in Health

Co-funded by the European Union

ELISAH

European Linkage of Initiative from Science to Action in Health



**ВСЕСВІТНІЙ ФОНД
ДОСЛІДЖЕНЬ РАКУ
(WCRF) РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ
РАКУ**

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ

Для профілактики раку рекомендується переважно рослинна дієта, багата цільнозерновими та бобовими. Після ретельної оцінки наукових досліджень про зв'язок між способом життя та раком експерти Всесвітнього фонду дослідження раку (WCRF)¹ сформулювали десять рекомендацій щодо ПРОФІЛАКТИКИ.



- 1. Підтримуйте здорову вагу тіла:** Тримайте свій індекс маси тіла між 18.5кг/м² та 24.9кг/м².
- 2. Будьте фізично активними:** Виконуйте принаймні 150 хвилин фізичної активності середньої інтенсивності (наприклад, ходьба, їзда на велосипеді, плавання та танці) або 75 хвилин високої фізичної активності (наприклад, біг, швидке плавання, швидка їзда на велосипеді та аеробіка). Обмежте сидячий спосіб життя.

3. Дотримуйтесь дієти, багаті цільнозерновими продуктами, фруктами, овочами та бобовими: Щодня споживайте не менше п'яти порцій (близько 400 грамів) некрохмалистих овочів і фруктів.

4. Обмежте оброблені продукти з високим вмістом жиру та/або цукру: Обмежте споживання оброблених харчових продуктів, закусок (таких як картопля фрі та чіпси), хлібубулочних виробів (з білого борошна) і десертів (тортів, тістечок, бісквітів і печива); та кондитерські вироби (цукерки).

5. Обмежте споживання червоного м'яса (яловичина, свинина, баранина тощо) і особливо обробленого м'яса. Рекомендоване максимальне споживання червоного м'яса становить 350-500 грамів вареного м'яса на тиждень.

6. Обмежте вживання солодких напоїв. Надайте перевагу воді та несолодким напоям.

7. Обмежте споживання алкоголю: Для профілактики раку краще не вживати алкоголь.

8. Не використовуйте добавки для профілактики раку. Задовольняйте харчові потреби лише за допомогою дієти.

9. Для матерів: годуйте дитину грудьми, якщо це можливо.

10. Дотримуйтесь рекомендацій щодо профілактики раку навіть після встановлення діагнозу. Ці рекомендації також корисні для людей з попереднім діагностуванням раку.

¹<https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>

²Індекс маси тіла (ІМТ) розраховується шляхом ділення ваги в кілограмах на зріст у метрах у квадраті. Людина вважається з нормальною вагою, коли ІМТ становить 18,5-24,9 кг/м², недостатня вага, якщо менше 18,5 кг/м², надмірна вага — від 25 до 29,9 кг/м², і ожиріння, якщо вище 30 кг/м². Наприклад, людина вагою 70 кг і зростом 1,75 м матиме ІМТ 70/(1,75)² = 22,8 кг/м² (нормальна вага).

ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ?



1. Рухайтесь щодня: Більше ходіть і менше сидіть! Приділяйте 30-45 хвилин на день, 4-5 днів на тиждень, швидкій ходьбі, щоб захистити своє здоров'я, або приділяйте принаймні 75 хвилин інтенсивній діяльності, наприклад бігу.

2. Підтримуйте здорову вагу тіла та перевіряйте окружність талії: Пам'ятайте про надмірне збільшення ваги і звертайте увагу на окружність талії; абдомінальний жир є фактором ризику як до, так і після менопаузи.

3. Урізноманітніть свій раціон для здоров'я:

→ Дотримуйтесь дієти, багаті на цільні зерна (макарони, рис, овес, ячмінь...) і бобові (квасоля, нут, сочевиця...). Щодня споживайте п'ять порцій некрохмалистих овочів і фруктів.

→ Обмежте споживання «фаст-фуду» та оброблених продуктів, багатих жирами та/або цукром.

4. УНИКАЙТЕ алкогольні та солодкі напої.

5. Матері, по можливості годуйте грудьми! Грудне молоко необхідне протягом перших шести місяців життя.

А ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕВАГИ?

Існують психологічні переваги відмови від куріння та вибору кращого способу життя, наприклад, підвищення самооцінки, позбавлення від залежності, задоволення від процесу змін і усвідомлення того, що ви більше не шкодите своєму здоров'ю, особливо якщо воно вже було під загрозою.



ЧИ НАСПРАВДІ ШКІДЛИВО ПАСИВНЕ КУРІННЯ?

Під пасивним курінням розуміється вдихання тютюнового диму інших людей (включаючи споживачів електронних сигарет і пристроїв для нагрівання тютюну).



Люди, які не палять, але піддаються впливу пасивного диму, навіть протягом короткого часу, можуть мати шкідливі наслідки для здоров'я, а пасивне куріння є одним із основних забруднювачів у закритих приміщеннях і багатолюдних відкритих місцях. Міжнародне агентство з дослідження раку (IARC) включило пасивний дим до числа підтверджених канцерогенів. Крім того, вразливі пацієнти під час пасивного куріння частіше страждають від респіраторних захворювань, таких як пневмонія, бронхіт та загострення алергії та астми.¹

І ВОНО ТОГО ВАРТО!

Наукові дослідження продемонстрували важливі переваги відмови від куріння навіть після діагностики раку:

- хіміотерапія та променева терапія є більш ефективними та мають менше побічних ефектів
- зменшуються ризики кардіореспіраторних ускладнень, пов'язаних з хірургічними втручаннями, а перебування в стаціонарі - коротше
- ризик рецидиву та нових ракових захворювань значно знижується.⁵

Загалом якість життя покращується, оскільки краще дихати означає мати більше енергії, щоб піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я.

1. Міжнародне агентство з дослідження раку (IARC), Монографії з ідентифікації канцерогенних небезпек для людини, <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans>
2. Центри контролю та профілактики захворювань https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm.
3. Барус Д., Боффі Р., Spegnila!, BUR, 2019.
4. Carreras G та ін. Тягар захворювань на рак молочної залози, пов'язаний з курінням та пасивним курінням в Європі, Int J Cancer 2020;147(9):2387-2393 <https://doi.org/10.1002/ijc.33021>.
5. Mazza R. та ін., Припинення куріння після діагностики раку: важливість розширення відшкодування варенікліну, E&P 2020, <https://doi.org/10.19191/EP20.2-3.P110.030>

 <https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

 <https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

 https://twitter.com/Elisah_EU


Особистий ідентифікаційний номер:

ELISAH

European Linkage of Initiative
from Science to Action in Health

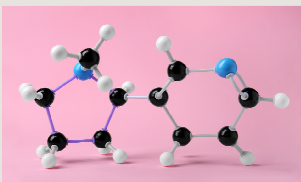


www.elisah.eu


**ІНФОРМАЦІЯ ПРО
ТЮТЮН ТА
ЕЛЕКТРОННІ
СИГАРЕТИ**

ЩО МІСТИТЬ СИГАРЕТА?

Окрім нікотину, тютюновий дим містить понад 6000 хімічних речовин; багато з них, принаймні 67, є високотоксичними та канцерогенними.¹

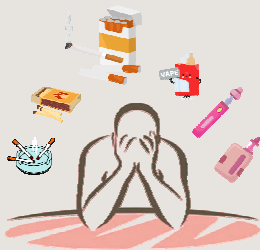


Виходячи з наявних на даний момент наукових даних, навіть електронні сигарети та пристрої для нагрівання тютюну, у тому числі ті, що не містять нікотину, не можна визначити як нешкідливі або не небезпечні для здоров'я. Крім того, ще не встановлено, чи справді електронні сигарети допомагають кинути палити.²

ЧОМУ ВАЖКО КИНУТИ ПАЛИТИ?

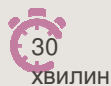
Нікотин, що міститься в тютюні та нових електронних пристроях, є наркотиком, який викликає сильну фізичну залежність. Він досягає мозку за 7 секунд і зв'язується з нікотиновими рецепторами системи винагороди, викликаючи вивільнення дофаміну, «нейромедіатора самопочуття», який бере участь у переживанні задоволення. Поряд із фізичною залежністю, поведінкова та психічна залежність відіграє вирішальну роль у розвитку залежності, оскільки куріння пов'язане з певними моментами дня, наприклад, після їжі, під час перерви або під час випивки з друзями.

Курці також мають хибне враження, що сигарети дають їм підтримку в нудні або стресові моменти та в управлінні своїми емоціями. Однак існують ефективні засоби фармакологічної та психологічної підтримки, які допомагають курцям кинути палити.

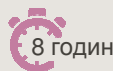


ЧИ Є КОРИСТЬ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ?

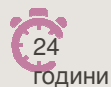
Деякі переваги відмови від куріння:



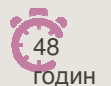
→ протягом 30 хвилин після припинення куріння частота серцевих скорочень має тенденцію до нормалізації



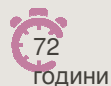
→ 8 годин: рівень кисню в крові підвищується, і артеріальний тиск починає падати



→ 24 години: знижується ризик розвитку гострого інфаркту міокарда



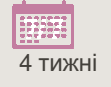
→ 48 годин: покращуються смак, запах і здатність повноцінно сприймати та насолоджуватися смаками та ароматами



→ 72 години: розслабляються бронхи і поліпшується дихання



→ 2 тижні: збільшується ємність легені



→ 4 тижні: кровообіг оптимізується



→ 3 місяці: кашель має тенденцію зникати і більше немає задишки та втоми після обмеженого навантаження; підвищується рівень енергії



→ 1 рік: ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі



→ 10 років: ризик раку легень знижується на 40-50%.³

ЧИ ВАРТО КИНУТИ, ЩОБ НЕ НАШКОДИТИ СВОЄМУ ЗДОРОВ'Ю?

Лікування тютюнової залежності відіграє важливу роль на трьох рівнях профілактики: для запобігання захворюванням, пов'язаним з курінням, для уповільнення їх прогресування та для покращення лікування таких захворювань, як рак молочної залози, оскільки відмова від куріння підвищує ефективність лікування раку та зменшує їх побічні ефекти. Активне та пасивне куріння пов'язане з понад 4% смертей від раку грудей в Італії.⁴



ЯК КИНУТИ ПАЛИТИ ПІСЛЯ ДІАГНОЗУ «РАК»??

У деяких випадках діагноз «рак» спонукає людей викинути сигарети. Проте багато пацієнтів коливаються між тим, щоб вважати за важливе кинути палити, чи жадати підкріпитися сигаретами у важкі моменти.

Вибір форми підтримки, розробленої медичними працівниками, є актом усвідомлення, незважаючи на зрозумілі сумніви та страхи.



ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;



- 1. Διατηρήστε ένα υγιές βάρος ακόμη και μετά τη διάγνωση του καρκίνου του μαστού:** Η υπερβολική αύξηση του βάρους μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο θνησιμότητας κατά 7%. Δώστε προσοχή στην περιμετρο της μέσης και στην αναλογία μέσης-ισχίων. Το υπερβολικό κοιλιακό λίπος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο υποτροπής κατά 14%.
- 2. Διατηρήστε μια υγιεινή διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής:** Μια υγιεινή διατροφή και ένας υγιεινός τρόπος ζωής μπορούν να σας βοηθήσουν μετά τη διάγνωση. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι τα τρόφιμα με βάση τη σόγια μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο συνολικής θνησιμότητας και ειδικής θνησιμότητας από καρκίνο του μαστού. Η αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών κατά 10 γραμ. την ημέρα (π.χ. προσθέτοντας μια μερίδα φρούτων ή λαχανικών) μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο συνολικής θνησιμότητας.
- 3. Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί ισχυρή ασπίδα κατά του καρκίνου:** Ασχοληθείτε με μέτρια δραστηριότητα, όπως γρήγορο περπάτημα για τουλάχιστον 2/3 φορές την εβδομάδα (150 λεπτά) ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας, όπως τρέξιμο. Αυτό μειώνει τη συνολική θνησιμότητα κατά 15% και τη θνησιμότητα από καρκίνο του μαστού κατά 14%. Ένα μυστικό: οι γυναίκες που ασχολούνται για 300 λεπτά την εβδομάδα, δηλαδή 1 ώρα την ημέρα για 5 ημέρες μέτριας δραστηριότητας μειώνουν τον κίνδυνο έως και 47%.

SEASONALITY

Τα φρούτα και τα λαχανικά διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διατροφή μας, παρέχοντας διατροφικά οφέλη χρήσιμα για την υγεία μας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μάθουμε πώς και πότε τοποθετούμε αυτά τα τρόφιμα στο τραπέζι.

Παρόλο που τα σούπερ μάρκετ διαθέτουν σχεδόν όλη την ποικιλία φρούτων και λαχανικών κατά τη διάρκεια του έτους, είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι τα τρόφιμα αυτά ακολουθούν έναν εποχικό κύκλο.

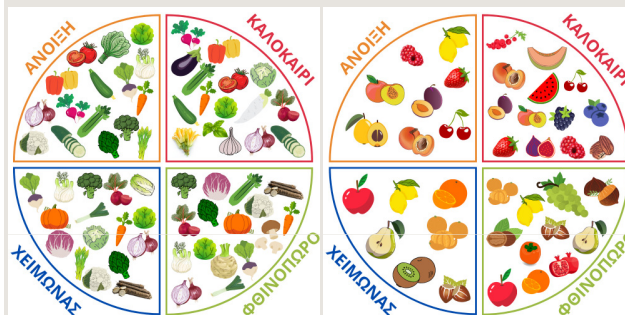
Ο σεβασμός της εποχικότητας των φρούτων και των λαχανικών έχει πλεονεκτήματα:

- Μεγιστοποίηση της γεύσης και της θρεπτικής ποιότητας των φρούτων και των λαχανικών,
- Συμβάλλει στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα και στην εξοικονόμηση πόρων.

Η φύση λειτουργεί πολύ καλά για εμάς και κάθε εποχή μας προσφέρει αυτό που χρειαζόμαστε!

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ



<https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

<https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

https://twitter.com/Elisah_EU

Προσωπικός κωδικός ανα

Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale del Tumore

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia

ELISAH
European Linkage of Initiative
from Science to Action in Health

Co-funded by
the European Union

ELISAH

European Linkage of Initiative
from Science to Action in Health



www.elisah.eu

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΤΑΜΕΪΟ
ΈΡΕΥΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΚΑΡΚΙΝΟ (WCRF)
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Για την πρόληψη του καρκίνου συνιστάται μια διατροφή κυρίως φυτικής προέλευσης, πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια. Η αξιολόγηση επιστημονικών μελετών πάνω στην σχέση τρόπου ζωής και εμφάνισης καρκίνου καθώς και οι ειδικοί του Παγκόσμιου Ταμείου Έρευνας για τον Καρκίνο (WCRF)¹ διατύπωσαν δέκα συστάσεις επικεντρωμένες στην ΠΡΟΛΗΨΗ.



1. Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος:

Διατηρήστε τον Δείκτη¹ Μάζας Σώματος μεταξύ 18,5 kg/m² και 24,9 kg/m².

2. **Να είστε σωματικά δραστήριοι:** Να ασκείτε τουλάχιστον 150 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης (όπως περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι και χορός) ή 75 λεπτά σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης (όπως τρέξιμο, γρήγορη κολύμβηση, γρήγορη ποδηλασία και αεροβική. Περιορίστε τις καθιστικές συνήθειες.

3. **Ακολουθήστε μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά και όσπρια:** Καταναλώστε τουλάχιστον πέντε μερίδες (περίπου 400 γραμμάρια) μη αμυλούχων λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα.

4. **Περιορίστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά ή/και σάκχαρα:** Περιορίστε την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, σνακ (όπως τσιπς και πατατάκια), αρτοποιημάτων (από λευκό αλεύρι) και επιδόρπων (κέικ, γλυκά, μπισκότα και μπισκότα)- και ζαχαρωδών (καραμέλες).

5. **Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (μωσχάρι, χοιρινό, αρνί κ.λπ.) και ιδιαίτερα επεξεργασμένου κρέατος.** Η συνιστώμενη μέγιστη πρόσληψη κόκκινου κρέατος είναι 350-500 γραμμάρια μαγειρεμένου κρέατος την εβδομάδα.

6. **Περιορίστε τα ζαχαρούχα ζαχαρούχα ποτά. Πίνετε κυρίως νερό και μη ζαχαρούχα ποτά**

7. **Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ:** Για την πρόληψη του καρκίνου, είναι καλύτερο να μην πίνετε αλκοόλ.

8. **Μην χρησιμοποιείτε συμπληρώματα διατροφής για την πρόληψη του καρκίνου. Καλύψτε τις διατροφικές ανάγκες μόνο μέσω της διατροφής**

9. **Για τη μητέρα: θηλάστε το μωρό σας, αν είναι δυνατόν.**

10. **Ακολουθήστε τις συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου ακόμη και μετά τη διάγνωση.** Οι συστάσεις αυτές είναι χρήσιμες και για άτομα με προηγούμενη διάγνωση καρκίνου.

¹<https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>

² El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. Se considera que una persona tiene peso normal cuando su IMC está entre 18,5 y 24,9 kg/m², bajo peso si es inferior a 18,5 kg/m², sobrepeso entre 25 y 29,9 kg/m² y obesidad si es superior a 30 kg/m². Por ejemplo, una persona que pesa 70 kg y mide 1,75 m tendría un IMC de 70/(1,75)² = 22,8 kg/m² (peso normal).

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;



1. **Να κινείστε καθημερινά:** Περπατήστε περισσότερο και καθίστε λιγότερο! Αφιερώστε 30-45 λεπτά την ημέρα, 4-5 ημέρες την εβδομάδα, σε γρήγορο περπάτημα για να προστατεύσετε την υγεία σας ή ασχοληθείτε με τουλάχιστον 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας, όπως το τρέξιμο.

2. **Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος και ελέγξτε την περιμετρο της μέσης σας:** Προσέξτε την υπερβολική αύξηση του βάρους και δώστε προσοχή στην περιφέρεια της μέσης- το κοιλιακό λίπος αποτελεί παράγοντα κινδύνου τόσο πριν όσο και μετά την εμμηνόπαυση.

3. **Χρωματίστε το πιάτο σας για την υγεία σας:**

→ Ακολουθήστε μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως (ζυμαρικά, ρύζι, βρώμη, κριθάρι...) και όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, φακές...). Καταναλώστε πέντε μερίδες μη αμυλούχων λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα.

→ Περιορίστε την κατανάλωση "Fast Food" και επεξεργασμένων τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά ή/και σάκχαρα.

4. **Αποφύγετε** το αλκοόλ και τα ζαχαρούχα ποτά.

5. **Μητέρες, θηλάστε αν είναι δυνατόν!** Το μητρικό γάλα είναι απαραίτητο για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής.

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ;

Υπάρχουν ψυχολογικά οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος και την επιλογή ενός καλύτερου τρόπου ζωής, όπως η υψηλότερη αυτοεκτίμηση, η απαλλαγή από τον εθισμό, η ικανοποίηση λόγω της διαδικασίας της αλλαγής και η συνειδητοποίηση ότι δεν βλάπτετε πλέον την υγεία σας, ειδικά αν αυτή ήταν ήδη υποβαθμισμένη.



ΕΊΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΕΠΙΒΛΑΒΈΣ ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΌ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Παθητικό κάπνισμα σημαίνει να αναπνέεις τον καπνό άλλων ανθρώπων (συμπεριλαμβανομένων των χρηστών ηλεκτρονικών τσιγάρων και θερμαινόμενων προϊόντων καπνού).



Οι άνθρωποι που δεν καπνίζουν αλλά εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα, έστω και για μικρό χρονικό διάστημα, μπορεί να υποστούν επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία, ενώ το παθητικό κάπνισμα είναι ένας από τους κύριους ρύπους σε κλειστά περιβάλλοντα και σε πολυσύχναστους εξωτερικούς χώρους. Ο διεθνής οργανισμός έρευνας για τον καρκίνο (IARC) έχει συμπεριλάβει το παθητικό κάπνισμα στους επιβεβαιωμένους καρκινογόνους παράγοντες. Επιπλέον, οι ευπαθείς ασθενείς, όταν εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα, έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από αναπνευστικές παθήσεις, όπως πνευμονία, βρογχίτιδα και επιδείνωση των αλλεργιών και του άσθματος.¹

ΚΑΙ ΑΞΊΖΕΙ ΤΟΝ ΚΌΠΟ!

Επιστημονικές έρευνες έχουν καταδείξει τα σημαντικά οφέλη της διακοπής του καπνίσματος ακόμη και μετά τη διάγνωση του καρκίνου:

- η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία είναι πιο αποτελεσματικές, με λιγότερες παρενέργειες
- οι κίνδυνοι καρδιοαναπνευστικών επιπλοκών που σχετίζονται με χειρουργικές επεμβάσεις μειώνονται και η παραμονή στο νοσοκομείο είναι συντομότερη
- ο κίνδυνος υποτροπής και νέων καρκίνων μειώνεται σημαντικά.⁵

Σε γενικές γραμμές, η ποιότητα ζωής βελτιώνεται, επειδή το να αναπνέετε καλύτερα σημαίνει ότι έχετε περισσότερη ενέργεια διαθέσιμη για να φροντίσετε τη σωματική και ψυχική σας υγεία.

1. International Agency for Research on Cancer (IARC), Monographs on the Identification of Carcinogenic Hazards to Humans, <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans>.
2. Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm.
3. Barus D, Boffi R. Spegnila! BUR 2019.
4. Carreras G, et al. Burden of disease from breast cancer attributable to smoking and second-hand smoke exposure in Europe, *Int J Cancer* 2020;147(9):2387-2393 <https://doi.org/10.1002/ijc.33021>.
5. Mazza R, et al. Smoking cessation after cancer diagnosis: the importance of extending reimbursement of varenicline. *Epidemiol Prev* 2020;44(2-3):110 <https://doi.org/10.19191/EP20.2-3.P110.030>.

 <https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

 <https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

 https://twitter.com/Elisah_EU

Προσωπικός κωδικός ανα

ELISAH

European Linkage of Initiative from Science to Action in Health



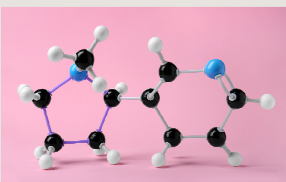
www.elisah.eu



ΠΛΗΡΟΦΟΡΊΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΠΝΌ ΚΑΙ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΆ ΤΣΙΓΆΡΑ

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΈΝΑ ΤΣΙΓΑΡΟ;

Εκτός από τη νικοτίνη, ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 6.000 χημικές ουσίες- πολλές από αυτές, τουλάχιστον 67, είναι ιδιαίτερα τοξικές και καρκινογόνες.¹



Με βάση τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία, ακόμη και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα και τα θερμαινόμενα προϊόντα καπνού, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που δεν περιέχουν νικοτίνη, δεν μπορούν να οριστούν ως ακίνδυνα ή χωρίς κινδύνους για την υγεία. Επιπλέον, δεν έχει ακόμη αποδειχθεί αν τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι πραγματικά χρήσιμα για την υποστήριξη της διακοπής του καπνίσματος.²

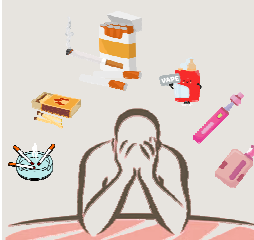
ΓΙΑΤΙ ΕΊΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΗ Η ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ;

Η νικοτίνη που περιέχεται στον καπνό και στις νέες ηλεκτρονικές συσκευές είναι ένα ναρκωτικό που προκαλεί ισχυρό σωματικό εθισμό. Φτάνει στον εγκέφαλο σε 7 δευτερόλεπτα και συνδέεται με τους υποδοχείς νικοτίνης του κυκλώματος ανταμοιβής, προκαλώντας την απελευθέρωση της ντοπαμίνης, του "νευροδιαβιβαστή της καλής αίσθησης" που εμπλέκεται στη βίωση της ευχαρίστησης.

Παράλληλα με τη σωματική εξάρτηση, η συμπεριφορική και ψυχική εξάρτηση παίζει καθοριστικό ρόλο στον εθισμό, καθώς συνδέει το τσιγάρο με συγκεκριμένες στιγμές της ημέρας, για παράδειγμα μετά από ένα γεύμα, κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος ή όταν μοιράζεται ένα ποτό με φίλους.

Οι καπνιστές έχουν επίσης τη λανθασμένη εντύπωση ότι τα τσιγάρα τους παρέχουν υποστήριξη σε βαρετές ή αγχωτικές στιγμές και στη διαχείριση των συναισθημάτων τους.

Υπάρχουν, ωστόσο, αποτελεσματικά μέσα φαρμακολογικής και ψυχολογικής υποστήριξης που βοηθούν τους καπνιστές να σταματήσουν το κάπνισμα.



ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ;

Μερικά από τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος είναι:



30
ΛΕΠΤΑ

→ μέσα σε 30 λεπτά μετά τη διακοπή του καπνίσματος ο καρδιακός ρυθμός τείνει να ομαλοποιηθεί



8 ώρες

→ 8 ώρες: το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα αυξάνεται και η αρτηριακή πίεση αρχίζει να πέφτει



24 ώρες

→ 24 ώρες: μειώνεται ο κίνδυνος οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου



48 ώρες

→ 48 ώρες: η γεύση, η όσφρηση και η ικανότητα πλήρους αντίληψης και απόλαυσης των γεύσεων και των αρωμάτων βελτιώνονται



72 ώρες

→ 72 ώρες: οι βρόγχοι χαλαρώνουν και η αναπνοή βελτιώνεται



2

εβδομάδες

→ 2 εβδομάδες: βελτιώνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων.



4

εβδομάδες

→ 4 εβδομάδες: βελτιστοποιείται η κυκλοφορία του αίματος



3 μήνες

→ 3 μήνες: ο βήχας τείνει να εξαφανιστεί και δεν υπάρχει πια δύσπνοια και κόπωση μετά από περιορισμένη άσκηση- τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται.



1

έτος

→ 1 έτος: ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου μειώνεται στο μισό.



10

χρόνια

→ 10 χρόνια: ο κίνδυνος καρκίνου του πνεύμονα μειώνεται κατά 40-50%.³

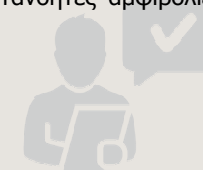
ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΚΏΨΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΤΡΈΨΕΤΕ ΒΛΆΒΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΊΑ ΣΑΣ;

Η θεραπεία του εθισμού στον καπνό παίζει πρωταρχικό ρόλο σε τρία επίπεδα πρόληψης: για την πρόληψη των ασθενειών που σχετίζονται με το κάπνισμα, για την επιβράδυνση της εξέλιξής τους και για τη βελτίωση της θεραπείας ασθενειών όπως ο καρκίνος του μαστού, καθώς η διακοπή του καπνίσματος αυξάνει την αποτελεσματικότητα των θεραπειών για τον καρκίνο και μειώνει τις παρενέργειές τους. Το ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα συνδέεται με πάνω από το 4% των θανάτων από καρκίνο του μαστού στην Ιταλία.⁴

ΠΩΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ;

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η διάγνωση του καρκίνου παρακινεί τους ανθρώπους να πετάξουν τα τσιγάρα τους. Ωστόσο, πολλοί ασθενείς αμφιταλαντεύονται μεταξύ του να θεωρούν σημαντικό να κόψουν το κάπνισμα και να αποζητούν την υποστήριξη του τσιγάρου σε δύσκολες στιγμές.

Η επιλογή μιας μορφής υποστήριξης που έχει σχεδιαστεί από επαγγελματίες υγείας είναι μια πράξη ευαισθητοποίησης, παρά τις κατανοητές αμφιβολίες και τους φόβους.



Después de un diagnóstico de cáncer de mama



- Mantenga un peso saludable incluso después de un diagnóstico de cáncer de mama:** el aumento excesivo de peso puede aumentar el riesgo de mortalidad en un 7%. Preste atención a la circunferencia de la cintura y a la relación cintura-cadera. El exceso de grasa abdominal puede aumentar el riesgo de recurrencia en un 14%.
- Mantenga una dieta y un estilo de vida saludables:** una dieta y un estilo de vida saludables pueden ayudarle después del diagnóstico. Los estudios científicos sugieren que los alimentos a base de soja pueden reducir el riesgo de mortalidad total y de mortalidad específica por cáncer de mama. Aumentar la ingesta de fibra en 10 gramos por día (por ejemplo, añadiendo una porción de frutas o verduras) puede reducir el riesgo de mortalidad total.
- La actividad física es un poderoso escudo contra el cáncer:** realice una actividad moderada, como caminar rápido, al menos 2/3 veces por semana (150 minutos) o 75 minutos de actividad vigorosa, como correr. Esto reduce la mortalidad general en un 15% y la mortalidad por cáncer de mama en un 14%. Un secreto: las mujeres que realizan 300 minutos semanales de actividad, es decir, 1 hora diaria durante 5 días, reducen el riesgo hasta en un 47%.

Estacionalidad

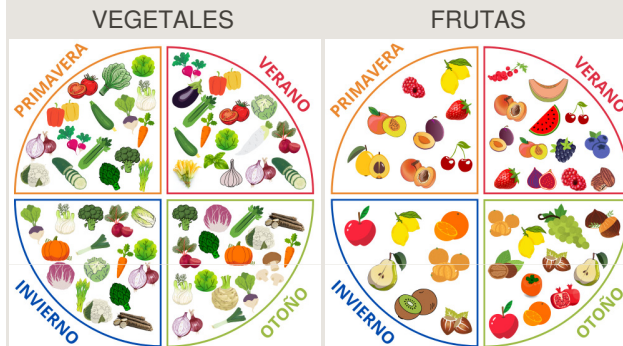
Las frutas y verduras juegan un papel crucial en nuestra dieta, aportando beneficios nutricionales útiles para nuestra salud. Sin embargo, es importante aprender cómo y cuándo poner estos alimentos en la mesa.

Aunque los supermercados disponen de casi toda la variedad de frutas y verduras a lo largo del año, es importante tener en cuenta que estos alimentos siguen un ciclo estacional.

Respetar la estacionalidad de frutas y verduras tiene ventajas:

- Maximiza el sabor y la calidad nutricional de frutas y verduras.
- Contribuye a la sostenibilidad ambiental y al ahorro de recursos.

¡La naturaleza funciona muy bien para nosotros y cada estación nos ofrece lo que necesitamos!



<https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

<https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

https://twitter.com/Elisah_EU

Personal Identification

ELISAH

European Linkage of Initiative from Science to Action in Health



www.elisah.eu

FONDO MUNDIAL DE INVESTIGACIÓN DEL CÁNCER (WCRF) RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Recomendaciones para la prevención del cáncer

Para la prevención del cáncer se recomienda una dieta principalmente basada en verduras, rica en cereales integrales y legumbres. Después de una cuidadosa evaluación de los estudios científicos sobre la relación entre el estilo de vida y el cáncer, los expertos del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (*World Cancer Research Fund - WCRF*)¹ formularon diez recomendaciones para la PREVENCIÓN.



- Mantenga un peso corporal saludable:** mantenga su Índice de Masa Corporal entre 18,5 kg/m² y 24,9 kg/m².
- Sea físicamente activo:** realice al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada (como caminar, ir en bicicleta, nadar y bailar) o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa (como correr, nadar rápido, pedalear rápido en bicicleta y hacer ejercicios aeróbicos). Limite los hábitos sedentarios.

- Siga una dieta rica en cereales integrales, frutas, verduras y legumbres:** consuma al menos cinco porciones (unos 400 gramos) de verduras y frutas sin almidón todos los días.
- Limite los alimentos procesados con alto contenido de grasas y/o azúcares:** limite el consumo de alimentos procesados, snacks (como patatas fritas), alimentos de panadería (elaborados con harina blanca) y postres (tartas, pasteles, bizcochos y galletas); y confitería (dulces).
- Limite el consumo de carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, etc.) y especialmente de carnes procesadas:** la ingesta máxima recomendada de carne roja es de 350-500 gramos de carne cocida a la semana.
- Limite las bebidas azucaradas:** beba principalmente agua y bebidas sin azúcar.
- Limite el consumo de alcohol:** para prevenir el cáncer, es mejor no beber alcohol.
- No utilice suplementos para la prevención del cáncer:** satisfaga las necesidades nutricionales únicamente a través de la dieta.
- Para la madre:** amamante a su bebé, si es posible.
- Segua las recomendaciones de prevención del cáncer incluso después del diagnóstico:** estas recomendaciones son útiles también para personas con un diagnóstico previo de cáncer.

¹<https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>

² El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros al cuadrado. Se considera que una persona tiene peso normal cuando su IMC está entre 18,5 y 24,9 kg/m², bajo peso si es inferior a 18,5 kg/m², sobrepeso entre 25 y 29,9 kg/m² y obesidad si es superior a 30 kg/m². Por ejemplo, una persona que pesa 70 kg y mide 1,75 m tendría un IMC de $70/(1,75)^2 = 22,8$ kg/m² (peso normal).

Para la prevención del cáncer de mama



- Muévete todos los días:** icámene más y siéntese menos! Dedique entre 30 y 45 minutos al día, entre 4 a 5 días a la semana, caminar rápido para proteger su salud, o realice al menos 75 minutos de actividad intensa, como correr.
- Mantenga un peso corporal saludable y controle la circunferencia de su cintura:** tenga cuidado con el aumento excesivo de peso y preste atención a la circunferencia de su cintura; La grasa abdominal es un factor de riesgo tanto antes como después de la menopausia.
- Coloree su plato por su salud:**
 - Siga una dieta rica en cereales integrales (pasta, arroz, avena, cebada...) y legumbres (judías, garbanzos, lentejas...). Consuma cinco porciones de frutas y verduras sin almidón todos los días.
 - Limite el consumo de "comida rápida" y alimentos procesados ricos en grasas y/o azúcares.
- EVITE** el alcohol y las bebidas azucaradas.
- Madres, amamanten si es posible!** la leche materna es fundamental durante los primeros seis meses de vida.

¿QUÉ HAY DE LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS?

Dejar de fumar y optar por un estilo de vida más saludable conlleva beneficios psicológicos, como una mayor autoestima, liberarse de la adicción, la gratificación debida al proceso de cambio y la conciencia de no seguir perjudicando la salud, sobre todo si ya estaba en una situación comprometida.



¿ES REALMENTE PERJUDICIAL EL TABAQUISMO PASIVO?

Fumar de forma pasiva significa respirar el humo de tabaco de otras personas (incluidos los usuarios de cigarrillos electrónicos y productos de tabaco calentado).



Las personas que no fuman, pero están expuestas al humo ajeno, aunque sea por poco tiempo, pueden sufrir efectos nocivos para la salud, y el humo ajeno es uno de los principales contaminantes en los ambientes cerrados y en los espacios exteriores abarrotados. La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (International Agency for Research on Cancer - IARC) ha incluido el humo pasivo entre los carcinógenos confirmados. Además, los pacientes frágiles, cuando se exponen al tabaquismo pasivo, tienen más probabilidades de sufrir enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y agravamiento de alergias y asma.¹

¡Y MERECE LA PENA!

La investigación científica ha demostrado los importantes beneficios de dejar de fumar, incluso después de un diagnóstico de cáncer:

- la quimioterapia y la radioterapia son más eficaces, con menos efectos secundarios
- disminuyen los riesgos de complicaciones cardiorrespiratorias asociadas a las intervenciones quirúrgicas y las estancias hospitalarias son más cortas
- el riesgo de recidiva y de nuevos cánceres disminuye considerablemente.⁵

En general, la calidad de vida mejora porque respirar mejor significa disponer de más energía para cuidar de la salud física y mental.

1. International Agency for Research on Cancer (IARC), Monographs on the Identification of Carcinogenic Hazards to Humans, <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans>.
2. Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm.
3. Barus D, Boffi R. Spegnila! BUR 2019.
4. Carreras G, et al. Burden of disease from breast cancer attributable to smoking and second-hand smoke exposure in Europe, *Int J Cancer* 2020;147(9):2387-2393 <https://doi.org/10.1002/ijc.33021>.
5. Mazza R, et al. Smoking cessation after cancer diagnosis: the importance of extending reimbursement of varenicline. *Epidemiol Prev* 2020;44(2-3):110 <https://doi.org/10.19191/EP20.2-3.P110.030>.

 <https://www.facebook.com/Elisah.EU/>

 <https://www.linkedin.com/company/elisah4eu>

 https://twitter.com/Elisah_EU

Personal Identification

ELISAH

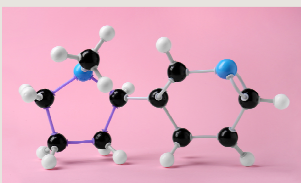
European Linkage of Initiative
from Science to Action in Health




**INFORMACIÓN
SOBRE EL TABACO
Y LOS
CIGARRILLOS
ELECTRÓNICOS**

¿QUÉ CONTIENE UN CIGARRILLO?

Además de nicotina, el humo del tabaco contiene más de 6000 sustancias químicas; muchas de ellas, al menos 67, son altamente tóxicas y cancerígenas.¹



Según las pruebas científicas disponibles en la actualidad, ni siquiera los cigarrillos electrónicos y los productos del tabaco calentado, incluidos los que no contienen nicotina, pueden definirse como inocuos o exentos de riesgos para la salud. Además, aún no se ha establecido si los cigarrillos electrónicos son realmente útiles para ayudar a dejar de fumar.²

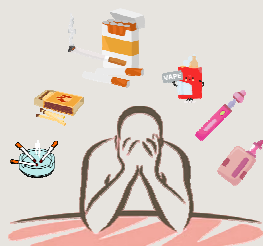
¿POR QUÉ ES DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR?

La nicotina que contiene el tabaco y los nuevos dispositivos electrónicos es una droga que provoca una fuerte adicción física. Llega al cerebro en 7 segundos y se une a los receptores nicotínicos del circuito de recompensa, provocando la liberación de dopamina, el "neurotransmisor del bienestar" implicado en la experiencia del placer.

Junto a la dependencia física, la dependencia conductual y mental desempeña un papel decisivo en la adicción, dado que se vinculan los cigarrillos a momentos concretos del día, por ejemplo, después de comer, durante un descanso o al compartir una copa con los amigos.

Los fumadores también tienen la falsa impresión de que los cigarrillos les ayudan en los momentos aburridos o estresantes y les ayudan a gestionar sus emociones.

Sin embargo, existen medios eficaces de apoyo farmacológico y psicológico para ayudar a los fumadores a dejar de fumar.



¿HAY BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO?

Algunos de los beneficios de dejar de fumar son:



30 mins.

→ a los 30 minutos de dejar de fumar, el ritmo cardíaco tiende a normalizarse

8 horas

→ a las 8 horas: el nivel de oxígeno en la sangre aumenta y la presión arterial comienza a descender

24 horas

→ a las 24 horas: disminuye el riesgo de infarto agudo de miocardio

48 horas

→ a las 48 horas: mejoran el gusto, el olfato y la capacidad de percibir y disfrutar plenamente de sabores y aromas

72 horas

→ a las 72 horas: los bronquios se relajan y mejora la respiración

2 semanas

→ a las 2 semanas: mejora la capacidad pulmonar

4 semanas

→ a las 4 semanas: se optimiza la circulación sanguínea

3 meses

→ a los 3 meses: la tos tiende a desaparecer y desaparecen la dificultad para respirar y la fatiga tras un esfuerzo limitado; aumentan los niveles de energía

1 año

→ a 1 año: el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce a la mitad

10 años

→ a los 10 años: el riesgo de cáncer de pulmón se reduce en un 40-50%.³

¿DEBE DEJAR DE FUMAR PARA PREVENIR DAÑOS A SU SALUD?

El tratamiento de la adicción al tabaco desempeña un papel de primera importancia en tres niveles de prevención: evitar las enfermedades relacionadas con el tabaquismo, ralentizar su progresión y mejorar el tratamiento de enfermedades como el cáncer de mama, ya que dejar de fumar aumenta la eficacia de los tratamientos contra el cáncer y disminuye sus efectos secundarios. El tabaquismo activo y pasivo está relacionado con más del 4% de las muertes por cáncer de mama en Italia.⁴



¿CÓMO DEJAR DE FUMAR TRAS UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER?

En algunos casos, el diagnóstico de cáncer motiva a la gente a dejar de fumar. Sin embargo, muchos pacientes dudan entre la importancia de dejar de fumar y el apoyo de los cigarrillos en los momentos difíciles.

Elegir una forma de apoyo diseñada por profesionales sanitarios es un acto de concienciación, a pesar de las comprensibles dudas y temores.

