

## ... ma è vero che ... causa il cancro ?...

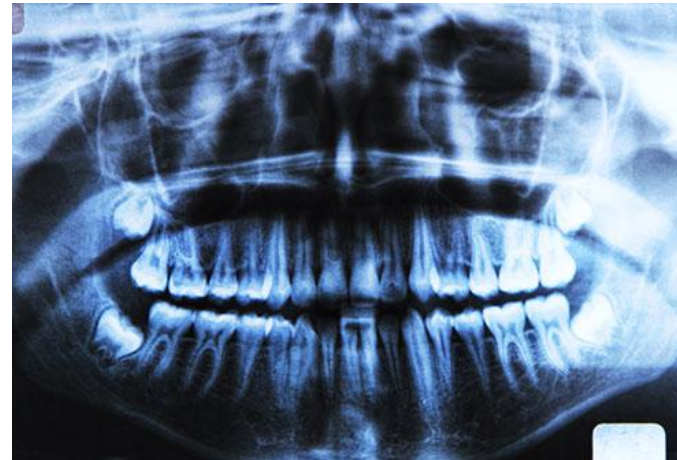
### Dolcificanti

Le informazioni su questo argomento sono state, e continuano ad essere contraddittorie e spesso inesatte. In realtà **NON c'è nessuna dimostrazione che i dolcificanti causano il cancro.** La saccarina causa il cancro nei ratti, ma non nell'uomo: non vi è stata nessuna segnalazione in tal senso negli ultimi 15 anni. In merito all'aspartame uno studio nell'uomo non ha trovato alcuna correlazione con il cancro.



### Raggi X

Il dentista ti copre con un telo protettivo quando deve eseguire una radiografia dei tuoi denti: le dosi di raggi X che egli utilizza sono molto basse, ma anche queste piccole dosi **umentano il tuo rischio di sviluppare un tumore.** Non esiste alcuna dose così bassa da non apportare alcun rischio. Ovviamente più alte sono le dosi utilizzate, più elevato è il rischio. È ovvio che alcuni accertamenti radiografici sono necessari per la diagnosi di malattie che, non curate, potrebbero essere molto più dannose delle stesse radiazioni.



## Telefoni cellulari

I telefoni cellulari, che molti tengo vicino a sé molte volte nel corso della giornata, emettono radiazioni con effetti simili a quelle dei raggi X. Ad oggi non vi è dimostrazione che essi causano il cancro, ma è necessaria una ricerca più accurata. **È buona norma:**

- **Fare telefonate brevi.**
- **Usare un dispositivo “vivavoce”.**



## Carne

Che sia ben cotta o “al sangue”, **consumiamo più carne di quanta sia necessaria**. Anche un solo “ho dog” al giorno aumenta la possibilità di un cancro del colon. Le carni, soprattutto se conservate a lungo, contengono spesso additivi, i cosiddetti nitriti, che sono causa di cancro. Inoltre la carni cotte alla brace o affumicate contengono idrocarburi policiclici aromatici (PAHs), i cui effetti nocivi sulla salute non sono ancora ben noti.



## Bottiglie di plastica

Le bottiglie di plastica contengono spesso il bisfenolo A (BPA). Questo prodotto è utilizzato dall'industria alimentare per la fabbricazione di contenitori di plastica ed è contenuto nelle resine usate nelle cure dentali e in altri prodotti. Non sembra che i livelli di BPA che attualmente si trovano nell'acqua e nel cibo confezionato sia causa di cancro; pertanto il suo impiego è consentito in Italia al pari degli altri paesi europei. Tuttavia, se possibile, è meglio evitare cibo e bibite confezionati in plastica trasparente; per conservare alimenti caldi, usare contenitori di vetro o di acciaio.



## Rapporti sessuali

Il virus del papilloma umano (HPV), viene trasmesso durante i rapporti sessuali. Le infezioni da HPV possono causare il **cancro del collo dell'utero** ed in altre sedi, ma la quasi totalità guarisce spontaneamente. Per ridurre questo rischio è **raccomandabile la vaccinazione** prima dei 20-25 anni (soprattutto nelle donne). Ovviamente l'uso del preservativo e la limitazione dei rapporti sessuali ad un solo partner, sono utili avvertenze.





## Otturazioni dentali

Non chiedere al dentista di sostituire le vecchie otturazioni metalliche: numerosi studi hanno dimostrato che il mercurio contenuto nelle amalgame per otturazioni **non è causa di cancro** né di altre malattie.



## Caffè

Se la tua giornata non può iniziare senza una buona tazza di caffè, **non privarti di questo piacere**. É accertato che bere una quantità moderata di questa bevanda (fino a 4 tazzine al giorno) **riduce il rischio di alcuni tipi di cancro**, come quello della pelle, del fegato e del colon.



## Deodoranti e antitraspiranti

I deodoranti bloccano l'odore del sudore mentre gli antitraspiranti ne riducono la produzione. Molti prodotti del commercio contengono sostanze chimiche che si legano ai recettore degli estrogeni (parabeni): esse possono stimolare la crescita di cellule sensibili a questi ormoni, come quelle della mammella. **Sono necessari più studi per accertare se questi prodotti possono aumentare il rischio di cancro della mammella.**



## Fluoruro

Questa sostanza si trova comunemente nell'acqua, nei cibi, nei dentifrici, nei colluttori e nelle gomme da masticare. È stata ipotizzata una connessione tra **assunzione di alte dosi di fluoruro ed alcune forme di cancro** (delle ossa), ma questo dato è tutt'altro che certo. È possibile chiedere al gestore della rete idrica il contenuto in fluoruro dell'acqua potabile. Se è presente fluoruro (più di 1.5 mg/litro) utilizza un'acqua che ne è priva. Controlla i dentifrici ed i colluttori di uso quotidiano.



## Prodotti domestici

Alcuni pesticidi, colori, vernici o cere emettono dei gas contenenti composti organici volatili (VOCs): si tratta per lo più di prodotti per la pulizia della casa, delle auto, oppure cosmetici o per l'hobbistica. Questi gas sono stati chiamati in causa più volte per il loro potenziale di **favorire il cancro sia nell'uomo sia negli animali**. Scegli prodotti che riportano l'indicazione "basso contenuto di VOC", possibilmente biodegradabili. Evita prodotti con le indicazioni:

- Pericoloso; Velenoso.
- Corrosivo; Irritante.
- Infiammabile; Combustibile.
- Sensibilizzante.



## Elettrodotti

L'elettricità di uso domestico emette radiazioni a frequenza molto bassa (ELF). **Essa non causa il cancro**. Per l'esattezza non vi sono ragionevoli motivi di preoccupazione. È conveniente stare a distanza di circa un braccio da apparecchiature elettriche in funzione. Se vivete vicino ad **una linea ad alta tensione** puoi misurare il campo magnetico con appositi rilevatori (gaussmetro).



## Apparecchi MOC

La gran parte degli apparecchi MOC utilizzano raggi X a bassissima energia. L'esposizione nel corso di un singolo esame è del tutto trascurabile.



## Inquinamento

L'inquinamento atmosferico causa ogni anno, nel mondo, oltre 200.000 decessi per cancro del polmone. Inoltre l'inquinamento atmosferico aumenta il rischio di cancro della vescica: tuttavia l'aumento di quest'ultimo tipo di tumore è molto basso. Conviene dedicare all'attività fisica all'aperto i giorni in cui la qualità dell'aria è migliore.

