

EPIC

Buon giorno, si ricorda di noi?

Oggi abbiamo ancora bisogno di lei

Lo studio **EPIC Torino** può compiere un nuovo passo in avanti **richiamando tutte e tutti i partecipanti** con lo scopo di valutare il rapporto tra le abitudini alimentari e lo stato di salute e benessere **attuali**.

Lei è una delle **10.000** persone residenti nella provincia di Torino che ci ha aiutato allora, e a cui oggi chiediamo di aiutarci ancora prendendo parte a un nuovo **studio speciale** denominato **SEMM**

[leggi >>](#)

Ci siamo conosciuti 30 anni fa

quando ha partecipato allo studio **EPIC Torino** offrendo il suo aiuto ai ricercatori e alle ricercatrici dell'Università di Torino che indagavano se e come **il cibo che mangiamo può influenzare l'insorgenza di alcune malattie**.

Lei **30 anni fa** compilando un questionario sulle abitudini alimentari e donando qualche goccia del suo sangue **ha compiuto un gesto importante!**

Grazie a lei, e ad altre 500.000 persone in tutta Europa, **abbiamo capito come proteggere la nostra salute anche quando siamo a tavola.**

Partecipa allo studio SEMM

SEMM è uno studio unico che permetterà di confrontare il campione di sangue che lei ci ha donato 30 anni fa con quello che le chiediamo di donare oggi, insieme a un campione di feci, perché la ricerca nel frattempo è avanzata e ci permette di studiare non solo il rapporto tra dieta e malattie, ma anche l'importante ruolo della flora batterica.

La aspettiamo.

Un dono per la ricerca, un dono per la comunità.

SEMM

SOCIO ECONOMIC INEQUALITIES
IN MULTIMORBIDITY AND MICROBIOTA

La sua partecipazione a EPIC ci ha permesso di scrivere valide raccomandazioni per tutti

Gli studi riuniti sotto la sigla **EPIC**, condotti in Italia e all'estero, hanno dimostrato che:

- Seguire la **dieta mediterranea** permette di evitare tanti tumori (-5% negli uomini e -2,4% nelle donne)
- Una dieta con **più fibre** può ridurre il rischio di cancro del colon-retto
- Sostituire il cibo in scatola e gli insaccati con **alimenti freschi** riduce il rischio di cancro
- Consumare **meno bevande zuccherate** è salutare.

Le conoscenze prodotte dallo studio EPIC sono alla base del **CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO**

Chi siamo

Carlotta Sacerdote, Centro di Prevenzione Oncologica, CPO Piemonte. Medica epidemiologa, responsabile dello studio EPIC Torino e coordinatrice dello studio EPIC Italia

Fulvio Ricceri, Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche, Università di Torino. Professore di Igiene Epidemiologia e Sanità Pubblica, co-responsabile dello studio EPIC Torino e responsabile del richiamo della coorte.

Dove siamo

La sede di riferimento del Progetto è presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche, Università di Torino, c/o AOU San Luigi Gonzaga, Regione Gonzole 10, Orbassano (TO).
e-mail: studio.epic@unito.it - tel. 011 6705483

Progetto PNRR-MAD-2022-12376416. Finanziato dall'Unione europea Next Generation EU PNRR M6C2 - Investimento 2.1 Valorizzazione e potenziamento della ricerca biomedica del SSN



PNRR
Missione 6 - Salute



Codice europeo contro il cancro

12 MODI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CANCRO



1.

Non fumare.

Non consumare nessuna forma di tabacco.

2.

Rendi la tua casa libera dal fumo.

Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.

3.

Attivati per mantenere un peso sano.

4.

Svolgi attività fisica ogni giorno.

Limita il tempo che trascorri seduto.

5.

Segui una dieta sana:

- **Consuma** molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
- **Limita** i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
- **Evita** le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.

6.

Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo.

Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.

7.

Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.

8.

Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.

9.

Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. **Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.**

10.

Per le donne:

- L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. **Se puoi, allatta il tuo bambino.**
- La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. **Limita l'uso della TOS.**

11.

Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione

contro:

- l'epatite B (per i neonati)
- il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).

12.

Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:

- dell'intestino (uomini e donne)
- del seno (donne)
- del collo dell'utero (donne).

