



**federfarma**

**federazione nazionale unitaria  
dei titolari di farmacia italiani**

Roma, 1 ottobre 2024  
Uff.-Prot.n° US.SM/14343/386/F7/PE  
Oggetto: Campagna AIRC – Federfarma  
“Insieme per la prevenzione”  
Prevenire il cancro fin da giovani

ALLE ASSOCIAZIONI PROVINCIALI

ALLE UNIONI REGIONALI

**SOMMARIO:**

*Prosegue l’iniziativa AIRC–Federfarma “Insieme per la prevenzione”, volta alla realizzazione condivisa e alla diffusione di materiali informativi sui comportamenti più opportuni da adottare per ridurre il rischio di cancro.*

*Il tema affrontato nel quarto flyer della campagna è “Prevenire il cancro fin da giovani” con indicazioni di vaccinazioni, esami e controlli più opportuni da effettuare prima dei 30 anni.*

*Le farmacie sono invitate a stampare il flyer e a distribuirlo ai cittadini. Per dare massima diffusione ai messaggi della campagna, le farmacie possono inoltre rilanciare i contenuti del messaggio sui propri canali social: i post pubblicati da Federfarma sono facilmente accessibili, in forma personalizzata, sulla piattaforma Farma Social Connect (<https://farmasocialconnect.it/>).*

**PRECEDENTI:** Circolare Federfarma prot. n. 169 del 16/04/2024; n. 208 del 09/05/2024; n. 276 del 25/06/2024.

---

Prosegue, nell’ambito del protocollo di collaborazione AIRC, l’iniziativa “Insieme per la prevenzione”, volta alla realizzazione condivisa e alla diffusione di materiali informativi sulle abitudini e sui comportamenti più opportuni da adottare per ridurre il rischio di cancro.

Il tema affrontato nel quarto flyer della campagna (all. n.1) è “Prevenire il cancro fin da giovani”. Oltre a consigli su sane abitudini da adottare nel proprio stile di vita, validi per tutti e ad ogni età, vengono fornite indicazioni sui vaccini, gli esami e i controlli più opportuni da effettuare prima dei 30 anni in base all’età e al sesso.

Notizie, informazioni, aggiornamenti sul mondo della farmacia ogni giorno su  
la [web TV di Federfarma](#)



Via Emanuele Filiberto, 190 - 00185 ROMA  
Tel. (06) 70380.1 - Telefax (06) 70476587 - e-mail: [box@federfarma.it](mailto:box@federfarma.it)  
Cod. Fisc. 01976520583



Le farmacie sono invitate a stampare il flyer e a distribuirlo ai cittadini. Per dare massima diffusione ai messaggi della campagna, possono inoltre rilanciare i contenuti del messaggio sui propri canali social: i post pubblicati da Federfarma sono facilmente accessibili, in forma personalizzata, sulla piattaforma Farma Social Connect (<https://farmasocialconnect.it/>).

L'adesione al progetto è una concreta azione di responsabilità sociale da parte delle farmacie che, grazie alla loro presenza capillare sul territorio, possono sensibilizzare un gran numero di persone sull'importanza di adottare comportamenti corretti ed effettuare screening al fine di prevenire il cancro.

Federfarma rinnova alle Organizzazioni in indirizzo l'invito a promuovere il progetto "Insieme per la prevenzione", che, in collaborazione con AIRC, intende sottolineare il ruolo centrale della farmacia quale presidio sanitario vicino ai cittadini e interlocutore di prossimità privilegiato sui temi della prevenzione e dell'informazione sanitaria.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
Dott. Roberto TOBIA

IL PRESIDENTE  
Dott. Marco COSSOLO

All. n.1

*Questa circolare viene resa disponibile anche per le farmacie sul sito internet [www.federfarma.it](http://www.federfarma.it) contemporaneamente all'inoltro tramite e-mail alle organizzazioni territoriali*

Notizie, informazioni, aggiornamenti sul mondo della farmacia ogni giorno su  
la [web TV di Federfarma](#)



# PREVENIRE IL CANCRO FIN DA GIOVANI

## Esami consigliati, vaccinazioni e controlli regolari

Quali sono i vaccini e gli esami utili per la prevenzione nei **giovani sotto i 30 anni**? Ecco alcune **indicazioni generali**:



## TUTTI

- **Vaccino contro l'epatite B** in 3 dosi, tra i 3 e gli 11 mesi per prevenire l'infezione, un importante fattore di rischio per il cancro epatico;
- **Vaccino contro il Papilloma virus (HPV)**: è consigliato a ragazze e ragazzi all'età di 11-12 anni, poiché è utile a prevenire tumori associati a questa infezione, come il tumore del pene e quelli della testa e del collo;
- **Controllo periodico dei nei** e delle loro trasformazioni per prevenire tumori alla pelle.



## MASCHI

- **Autopalpazione dei testicoli** una volta al mese a partire dai 18 anni.

## FEMMINE

- **Pap test** ogni 3 anni sopra i 25 anni. L'esame viene offerto gratuitamente a tutte le donne dal Servizio sanitario nazionale ed è utile per la prevenzione del tumore della cervice uterina;
- **Autopalpazione del seno** una volta al mese a partire dai 20 anni;
- **Visita ginecologica** una volta l'anno a partire dai 12 anni.

# ABITUDINI SALUTARI



## FUMO

- **Non fumare.** Il fumo aumenta il rischio di almeno 12 tipi di tumore e di decine di altre gravi malattie;
- **Evitare sigarette elettroniche** e prodotti a tabacco riscaldato, che non sono una strategia valida per smettere di fumare.

## UN BICCHIERE IN MENO È MEGLIO!

- Non esistono quantità e dosi di alcolici a rischio zero. L'ideale è non bere;
- **Fare attenzione al fenomeno dei "binge drinking"**, o abbuffate d'alcol, molto diffusi tra i giovani sotto i 35 anni.

## SPORT E MANGIAR SANO

- **Ridurre** il più possibile cibi troppo zuccherati, carni rosse e processate;
- **Seguire un'alimentazione varia, ricca di fibre** ed equilibrata fin da piccoli. Mantenere un peso nella norma da giovani riduce il rischio di obesità e sovrappeso in età adulta;
- **Praticare sport aerobici** (es. corsa, ciclismo, nuoto) e fare movimento ogni volta che si può.

## UNA GOCCIA DI CREMA SOLARE IN PIÙ NON FA MALE!

- **Applicare** la crema solare almeno mezz'ora prima dell'esposizione;
- **Preferire** una crema ad ampio spettro con fattore di protezione (SPF) di almeno 30;
- Le **lampade** solari non preparano la pelle all'esposizione solare e un uso intensivo può aumentare il rischio di **melanoma**.



Per restare aggiornati: [airc.it/newsletter](https://airc.it/newsletter)

## LA MISSIONE DI AIRC

Dal 1965 Fondazione AIRC si impegna a:

- **Finanziare progetti di ricerca sul cancro** svolti presso laboratori universitari, ospedali e istituti scientifici;
- **Sensibilizzare e informare l'opinione pubblica** sui progressi compiuti dalla ricerca oncologica e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce;
- **Perfezionare la preparazione di giovani ricercatori** attraverso borse di studio e progetti speciali;
- **Sostenere IFOM**, l'istituto di oncologia molecolare di AIRC fondato nel 1998, fornendogli le risorse necessarie per il suo piano di sviluppo.

## IL TUO 5X1000 AD AIRC

Più ricercatori al lavoro, più risultati scientifici, tempi più rapidi. Affrontiamo il cancro. Insieme.

Per sostenere la ricerca contro il cancro nella tua dichiarazione dei redditi devi semplicemente scrivere il **Codice Fiscale AIRC: 80051890152** nello spazio "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università".

**AFFRONTIAMO IL CANCRO. INSIEME**

