



Mara, 41anni



Fulvia, 50anni



Stefania e Chiara, 25 e 29anni



Alina e Giorgio, 58anni



Teresa, 61anni



Letifa, 35anni



Roberta, 55anni



Lucia, 30anni



Marco, 64anni

MARZO
MESE DELLA
PREVENZIONE
DEL
TUMORE DEL
COLON
RETTO

**FAI ATTIVITÀ
FISICA**
PER
PREVENIRE IL
TUMORE

PREVENZIONE S E R E N A

Il mio screening di fiducia



È ormai dimostrato che l'**attività fisica** praticata regolarmente **riduce il rischio** di sviluppare svariate patologie, fra cui il **tumore del colon retto**.

**FAI
ATTIVITÀ
FISICA
PER
PREVENIRE
IL TUMORE**



PREVENZIONE SERENA

Il mio screening di fiducia



Gli esperti raccomandano di svolgere **150 minuti a settimana di attività fisica moderata** o **75 minuti di attività intensa**, oppure una combinazione equivalente delle due.

La cosa migliore è **integrarla nella vita quotidiana**, ad esempio usando le scale anziché l'ascensore, scendendo dall'autobus due fermate prima o andando al lavoro in bicicletta.

**FAI
ATTIVITÀ
FISICA
PER
PREVENIRE
IL TUMORE**



PREVENZIONE SERENA

Il mio screening di fiducia



Non solo attività fisica...

Le evidenze scientifiche mostrano che, oltre all'esercizio fisico, **avere un'alimentazione sana ed equilibrata, non fumare e limitare il consumo di alcol** sono tutti fattori di uno **stile di vita protettivo** nei confronti di molti tumori e altre patologie.

**FAI
ATTIVITÀ
FISICA
PER
PREVENIRE
IL TUMORE**



PREVENZIONE SERENA

Il mio screening di fiducia



PREVENZIONE SERENA

Il mio screening di fiducia

**SCEGLI ANCHE
TU LA QUALITÀ**

Partecipa al programma di screening per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori



INQUADRA IL QR CODE
PER AVERE INFORMAZIONI
E PRENOTARE I TEST DI
SCREENING CON
PREVENZIONE SERENA



Centro di Riferimento per l'Epidemiologia
e la Prevenzione Oncologica in Piemonte



[#prevenzioneserena](https://www.instagram.com/prevenzioneserena)