

Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a

14 moduri în care puteți contribui la prevenirea cancerului

Fișă
informativă



Recomandarea nr. 11 adresată persoanelor cu privire la poluarea atmosferică

Luați măsuri pentru a reduce expunerea la poluarea atmosferică prin:

- utilizarea transportului în comun și mersul pe jos sau cu bicicleta în locul utilizării unui autovehicul;
- alegerea unor rute cu trafic redus atunci când mergeți pe jos sau cu bicicleta sau atunci când faceți mișcare;
- asigurarea unui mediu fără fum în locuința dumneavoastră, evitând arderea de materiale precum cărbunele sau lemnul;
- sprijinirea politicilor care îmbunătățesc calitatea aerului.

Rezumatul aspectelor esențiale

- Poluarea atmosferică este cel mai important factor de risc pentru sănătate generat de mediul înconjurător din Uniunea Europeană (UE).
- Poluarea aerului exterior cauzează cancer pulmonar și poate contribui la apariția altor tipuri de cancer. Expunerea la poluarea atmosferică poate, în plus, să ducă la o rată de supraviețuire mai mică în urma unui cancer.
- Limitați contribuția la poluarea atmosferică prin evitarea oricărui tip de ardere, inclusiv prin evitarea utilizării autovehiculelor și a arderii lemnului sau a cărbunelui în interior sau în aer liber.
- Limitați expunerea la poluarea atmosferică prin evitarea punctelor critice de poluare și limitarea mersului cu bicicleta sau a mersului pe jos de-a lungul rutelor cu o densitate mare a traficului.
- Reducerea poluării aerului exterior este în primul rând responsabilitatea autorităților locale, naționale și ale UE și a principalelor întreprinderi industriale. Solicitarea de măsuri din partea autorităților este o strategie eficientă.

Poluarea atmosferică și cancerul

Majoritatea persoanelor UE trăiesc în locuri în care nivelurile de poluare a aerului exterior depășesc orientările Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) privind nivelurile maxime ale principalilor poluanți atmosferici.

Clasificarea poluării aerului exterior, în special a particulelor în suspensie¹, ca fiind cancerigenă (cauzatoare de cancer) pentru oameni se datorează faptului că ea cauzează cancer pulmonar. Benzenul, un alt poluant comun și persistent al aerului exterior, este un agent cancerigen care cauzează leucemie mieloidă acută la adulți. Expunerea la poluarea aerului exterior poate fi asociată, în plus, cu cancerul de vezică urinară, cancerul de sân și cancerul de creier.

O mare varietate de surse influențează poluarea aerului exterior, inclusiv traficul motorizat, industria și arderea rezidențială a combustibililor fosili. Nu există un nivel sigur sub care poluarea atmosferică nu are niciun efect. În 2021, 23 000 de decese cauzate de cancer la nivelul UE au fost cauzate de particule în suspensie din aer.

Calitatea aerului interior este influențată de aerul exterior și de sursele interioare de poluare, inclusiv de fumat și de arderea combustibililor fosili, cum ar fi cărbunele, lemnul și gazele naturale. Arderea cărbunelui în gospodărie este cancerigenă pentru oameni, iar arderea combustibilului din biomasă (de exemplu, a lemnului) în gospodărie este, de asemenea, puternic asociată cu cancerul pulmonar și cancerul esofagian. Arderea cărbunelui, a lemnului și a altor materiale (de exemplu, a lumânărilor, a tămâii) eliberează substanțe chimice precum hidrocarburile aromatice policiclice (HAP), particule fine în suspensie, formaldehida și benzenul, care au fost clasificate drept cancerigene. Expunerea la fumul de tutun secundar este, de asemenea, o cauză a cancerului.

¹ Termenul de particule în suspensie desemnează un amestec de particule solide și picături lichide care se află în aer. Unele particule, cum ar fi praful, murdăria, funinginea sau fumul, au dimensiuni suficient de mari sau culori suficient de închise pentru a putea fi observate cu ochiul liber. Altele sunt atât de mici, încât pot fi detectate numai cu ajutorul unui microscop electronic.

Acțiuni pentru a vă reduce riscul de cancer

Solicitați măsuri din partea autorităților pentru îmbunătățirea calității aerului exterior. Reducerea poluării aerului exterior este în primul rând responsabilitatea autorităților locale, naționale și ale UE și a principalelor instalații industriale și a principalilor producători de autovehicule care emit cantități mari de poluanți atmosferici. Deoarece există numeroase surse care afectează calitatea aerului, iar poluanții atmosferici majori rămân în aer o perioadă lungă de timp, toată lumea este expusă poluării atmosferice. Persoanele nu își pot influența propria expunere decât într-o măsură limitată. Prin urmare, solicitarea de măsuri din partea autorităților este o strategie eficientă.

Utilizați transportul public; mergeți pe jos sau cu bicicleta, în locul utilizării unui autovehicul. Utilizarea altor mijloace de transport decât autovehiculele și motocicletele alimentate cu benzină sau motorină poate contribui la reducerea poluării atmosferice, în special în zonele urbane. Autoturismele electrice evită emisiile în urma arderii, dar emit în continuare cantități mari de particule provenite de la frâne, anvelope și uzura carosabilului. Aceste emisii sunt mai mici pe persoană/kilometru pentru transportul public. Deplasarea activă (mersul cu bicicleta sau mersul pe jos) sau utilizarea transportului public reduc poluarea atmosferică și au avantajul suplimentar al creșterii nivelului de activitate fizică.

Alegeți rute cu trafic redus atunci când mergeți pe jos sau cu bicicleta sau atunci când faceți mișcare. Concentrațiile multor poluanți atmosferici cresc substanțial mai aproape de drumurile principale, unde nivelurile de poluanți atmosferici pot fi de două ori mai ridicate în comparație cu drumurile secundare din apropiere. Concentrațiile scad rapid odată cu îndepărtarea de un drum principal; de exemplu, la 50 de metri de un drum principal din interiorul orașului, concentrațiile nu mai depășesc nivelul de poluare atmosferică obișnuită din oraș. Acest lucru este deosebit de relevant pentru bicicliști și pietoni, deoarece, din cauza nivelului lor de activitate fizică, aceștia inhalează mai mult aer decât șoferii de autovehicule. Alegerea rutelor cu trafic redus nu numai că reduce expunerea la poluarea atmosferică, ci și riscurile de accidente și expunerea la zgomot. Alte acțiuni eficiente de reducere a expunerii personale la poluarea aerului exterior includ luarea în considerare a momentului și a locului de desfășurare a activității fizice în aer liber și utilizarea de aparate de protecție respiratorie (dar nu a măștilor faciale de protecție).

Asigurați un mediu fără fum în locuința dumneavoastră, evitând arderea de materiale precum cărbunele sau lemnul. Evitați arderea cărbunelui, a lemnului, a lumânărilor, a gazelor și a petrolului. Poluarea aerului interior provine parțial din aerul

exterior poluat, astfel că este important, în plus, să se evite arderea materialelor în exterior. Focul deschis nu este ușor de controlat și emite niveluri deosebit de mari de substanțe nocive. Fumatul este cea mai mare sursă de poluare a aerului interior.

Beneficii conexe pentru prevenirea bolilor netransmisibile (BNT) cu factori de risc similari și oportunități de promovare a sănătății

Poluarea aerului exterior este asociată cu mai multe alte efecte asupra sănătății, pe lângă cancer, în special cu bolile respiratorii cronice și acute (astmul) și afecțiunile cardiovasculare, care pot duce la moarte prematură. Poluarea atmosferică a fost, în plus, asociată cu efecte adverse la naștere, diabetul și bolile neurologice. Poluarea atmosferică din gospodărie a fost asociată cu boli respiratorii acute la copii și adulți. Expunerea la poluarea atmosferică din gospodărie poate cauza BNT, inclusiv accidente vasculare cerebrale, afecțiuni cardiace ischemice și bronhopneumopatia cronică obstructivă (BPOC). Prin urmare, luarea de măsuri pentru a vă reduce expunerea la poluarea aerului exterior și interior are mai multe beneficii suplimentare pentru sănătate.

Aflați mai multe despre politicile care contribuie la reducerea poluării atmosferice

Reducerea poluării aerului exterior este responsabilitatea colectivă a autorităților locale, naționale și ale UE și a principalelor întreprinderi industriale care emit cantități mari de poluanți atmosferici. Alinierea valorilor-limită ale UE la orientările OMS din 2021 privind calitatea aerului reprezintă un pas important, alături de acțiuni de politică precum reglementarea arderii, promovarea deplasării active și mai ecologice și alinierea la politicile privind schimbările climatice în UE.

La nivel de comunitate, autoritățile locale și regionale ar trebui să sprijine cetățenii să se implice și să participe activ la elaborarea unor planuri locale de reducere a emisiilor. Cetățenii își cunosc propriile cartiere. Furnizarea de informații actualizate cu privire la nivelurile de calitate a aerului din cartiere sau, de preferință, de la adresa individuală de domiciliu este importantă pentru a responsabiliza și a sensibiliza cetățenii.



Referințe

Blanco et al. (2023). Cancer Epidemiol. 86 Suppl1:102381. PMID: 37852723

de Nazelle et al. (2011). Environ Int, 37(4):766-777. PMID: 21419493

Grupul de cercetători colaboratori care a realizat analiza privind bolile și vătămările din cadrul studiului din 2019 privind povara globală a bolilor. (2020). Lancet, 396(10258):1204-1222. PMID: 33069326

Hertel et al. (2008). Sci Total Environ. 389(1):58-70. PMID: 17936337

Agencia Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (2012). „Personal Habits and Indoor Combustions” (Obiceiuri personale și arderea în spațiile interioare). IARC Monographs (Monografiile IARC), volumul 100E

Agencia Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (2010). „Outdoor Air Pollution” (Poluarea aerului exterior). IARC Monographs (Monografiile IARC), volumul 109

Agencia Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (2010). „Household use of solid fuels and high temperature frying” (Utilizarea în gospodărie a combustibililor solizi și prăjirea la temperatură înaltă). IARC Monographs (Monografiile IARC), volumul 95

Thurston et al. (2017). Eur Respir J. 49(1):1600419. PMID: 28077473

Turner et al. (2020). CA Cancer J Clin, 70(6):460-479. PMID: 32964460

Organizația Mondială a Sănătății. (2024). „Household air pollution” (Poluarea aerului în gospodărie). Disponibilitate la adresa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health>

Zuurbier et al. (2010). Environ Health Perspect. 118(6):783-789. PMID: 20185385

Această fișă informativă a fost elaborată de Grupul de lucru nr. 2 privind factorii determinanți legați de mediu și profesionali, cu sprijinul Grupului de lucru nr. 5 privind comunicarea și educația pentru sănătate și al secretariatului proiectului privind Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a.

Octombrie 2025

Lucrarea intitulată *European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* a fost publicată în 2025 de Agenția Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (IARC), care păstrează drepturile de autor asupra lucrării originale în limba engleză ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Autorizația de a traduce o ediție în limba română a fost acordată Uniunii Europene de către titularul drepturilor de autor, care este singurul responsabil pentru traducere.



© Uniunea Europeană, 2026

Pentru orice utilizare sau reproducere a unor elemente care nu sunt proprietatea Uniunii Europene, poate fi necesară solicitarea permisiunii direct de la titularii drepturilor respective.

PDF ISBN 978-92-68-36070-5 doi:10.2875/9493826 EW-01-25-139-RO-N