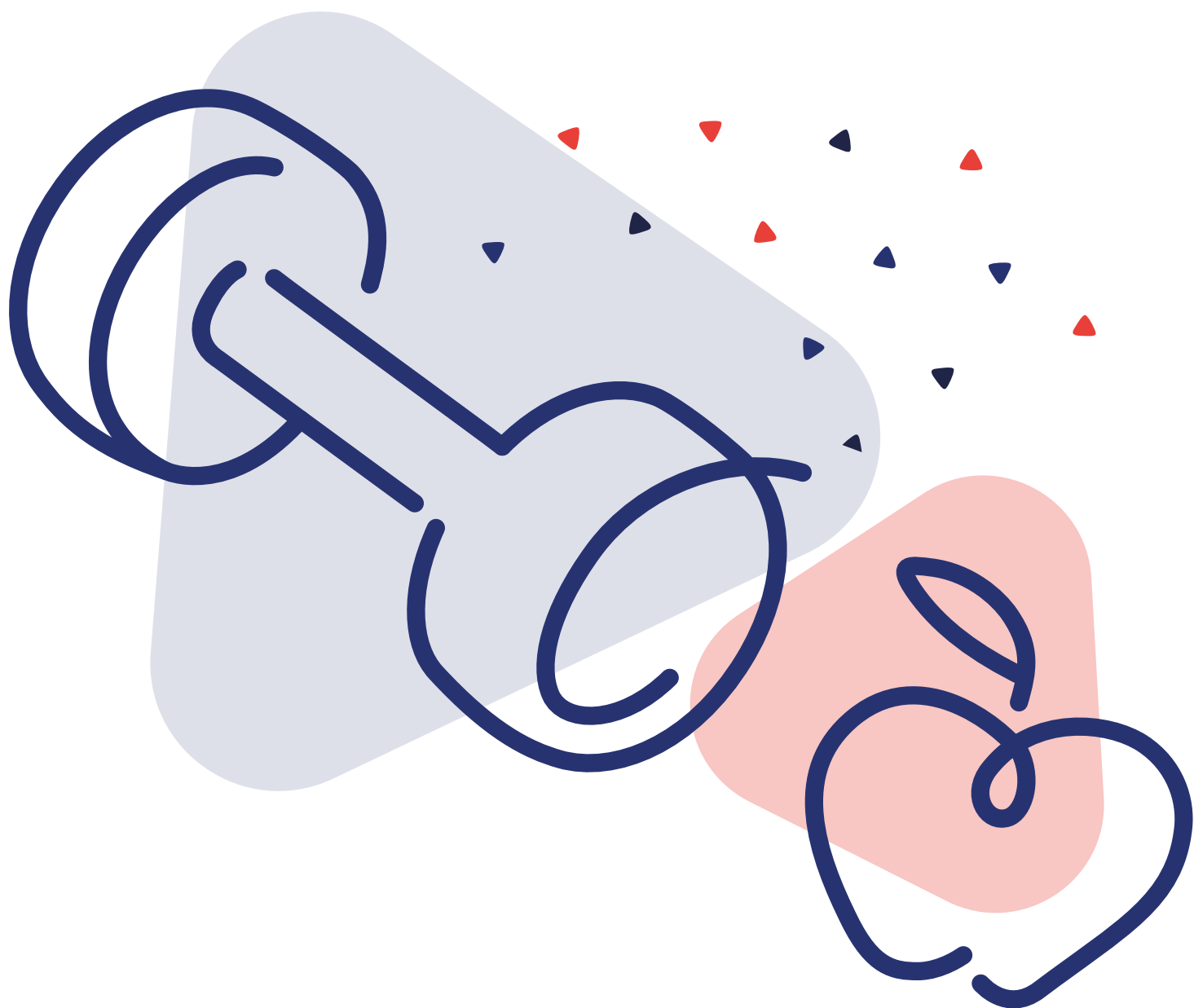


ЗАНИМАВА СЕ С ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ, КАТО ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ И ПОДДЪРЖАНЕ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ТЕГЛО ОКАЗВА ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ИЗЛАГАНЕТО МИ НА РИСК ОТ РАК?



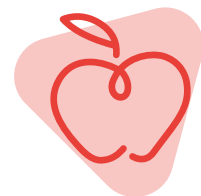
Да, има сериозни доказателства, че подлагането на здравословна диета, физическата активност и поддържането на здравословно телесно тегло може да намалят риска от развитие на рак.

Физическата активност и здравословното хранене засягат различни биологични процеси, които предпазват от рак, като контролирането на кръвната захар, нивата на инсулина и възпалителните заболявания. Обратно, наднорменото тегло увеличава риска от рак, като насърчава възпалителните заболявания и повишава растежните фактори и хормоните, които подпомагат растежа на раковите клетки.

Какво мога да направя?



Бъдете физически активни в ежедневието. Ограничете времето, което прекарвате в седнало положение.



Спазвайте здравословна диета:

- Яжте много пълнозърнести храни, бобови растения, зеленчуци и плодове.
- Ограничете висококалоричните храни (храни с високо съдържание на захар или мазнини) и избягвайте захарните напитки.
- Избягвайте преработено месо, ограничете червеното месо и храните с високо съдържание на сол.



Предприемете действия, за да имате здравословно телесно тегло.

Съвети за предприемане на действия

1

Разгледайте местните ресурси, например пешеходни пътеки или фермерски пазари.

2

Включете роднините и приятелите си в процеса към по-здравословен начин на живот.

3

Уверете се, че съветите, които следвате, идват от надеждни източници.

4

Не всички инфлуенсъри са експерти. Бъдете внимателни, когато търсите информация.

5

Съсредоточете се върху това колко добре се чувствате, когато поддържате здравословен начин на живот.

6

Присъединете се към кампанията „5 на ден“! Консумирайте най-малко 5 порции плодове и зеленчуци на ден.

Това е една от 12-те основани на доказателства препоръки в Европейския кодекс за борба с рака. За повече информация разгледайте: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/bg/bg-12-ways



Този информационен лист е разработен от Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) в рамките на проекта BUMPER. За повече информация относно проекта можете да разгледате bumper.cancer.eu



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на HaDEA. Нито Европейският съюз, нито издаващият орган могат да носят отговорност за тях.

Съдържание въз основа на 4-то издание на Европейския кодекс за борба с рака. Последната актуализация е от октомври 2024 г.

