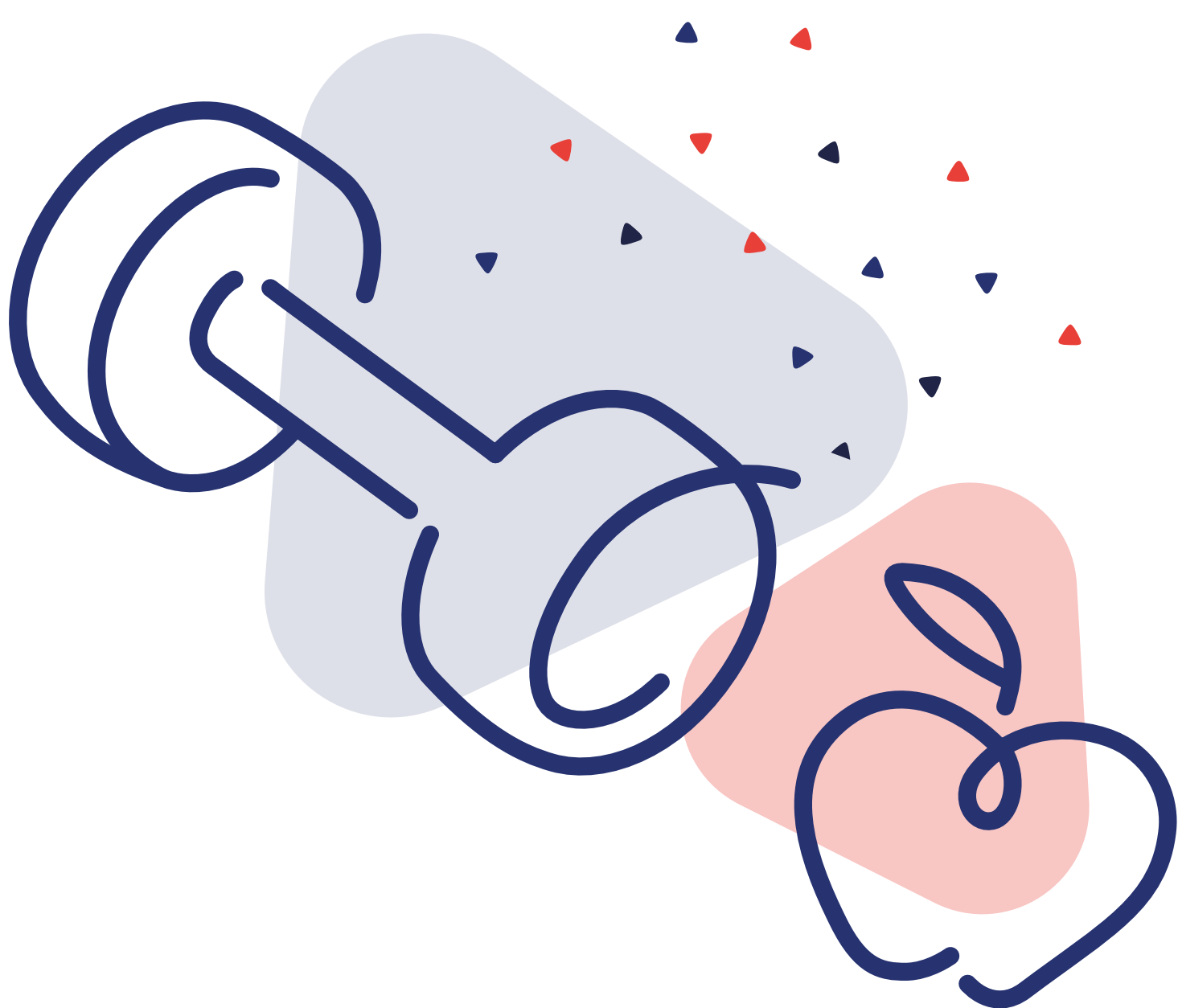


# HOĆE LI BAVLJENJE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU, ZDRAVA PREHRANA I ODRŽAVANJE ZDRAVE TJELESNE TEŽINE UTJECATI NA MOJ RIZIK OBOLIJEVANJA OD RAKA?



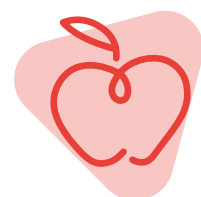
Da, postoje snažni dokazi za to da se usvajanjem navika zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti i održavanja zdrave tjelesne težine može smanjiti rizik obolijevanja od raka.

Tjelesna aktivnost i zdrava prehrana utječu na različite biološke procese koji štite od raka, poput upravljanja razinom šećerom u krvi, razinama inzulina i upalama. S druge strane, prekomjerna tjelesna težina povećava rizik obolijevanja od raka promicanjem upala te poticanjem faktora rasta i hormona koji podržavaju rast stanica raka.

## Što mogu učiniti?



Budite tjelesno aktivni u svakodnevnom životu. Ograničite vrijeme koje provodite sjedeći.



Održavajte zdravu prehranu:

- Jedite puno cjelovitih žitarica, mahunarki, povrća i voća.
- Ograničite unos visokokalorične hrane (hrane bogate šećerom ili mastima) i izbjegavajte zaslađena pića.
- Izbjegavajte prerađeno meso; ograničite unos crvenog mesa i hrane bogate solju.



Poduzmite mjere kako biste održavali zdravu tjelesnu težinu.

## Savjeti za poduzimanje mjera

1

Istražite svoje lokalne resurse, npr. pješačke staze ili tržnice.

2

Uključite obitelj i prijatelje u svoj put prema zdravijem načinu života.

3

Pobrinite se za to da savjeti koje slijedite potječu iz pouzdanih izvora.

4

Nisu svi influenceri stručnjaci; budite oprezni u potrazi za informacijama.

5

Usredotočite se na to koliko se dobro osjećate kada održavate zdrav način života.

6

Pridruži se kampanji „5 dnevno“! Konzumirajte najmanje 5 porcija voća i povrća dnevno.

Ovo je jedna od 12 preporuka utemeljenih na dokazima u Europskom kodeksu protiv raka. Za više informacija posjetite: [cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hr/12-nacina](https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hr/12-nacina)



Ovaj informativni članak izradila je zaklada Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) u okviru projekta BUMPER. Za više informacija o projektu posjetite [bumper.cancer.eu](https://bumper.cancer.eu)



Financirano sredstvima Europske unije. Međutim, izraženi stavovi i mišljenja samo su stavovi autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ni Europske izvršne agencije za zdravlje i digitalno gospodarstvo (HaDEA). Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Sadržaj se temelji na 4. izdanju Europskog kodeksa protiv raka. Posljednje ažuriranje u listopadu 2024.



GENERALITAT  
VALENCIANA



Fundació  
Fisabio

