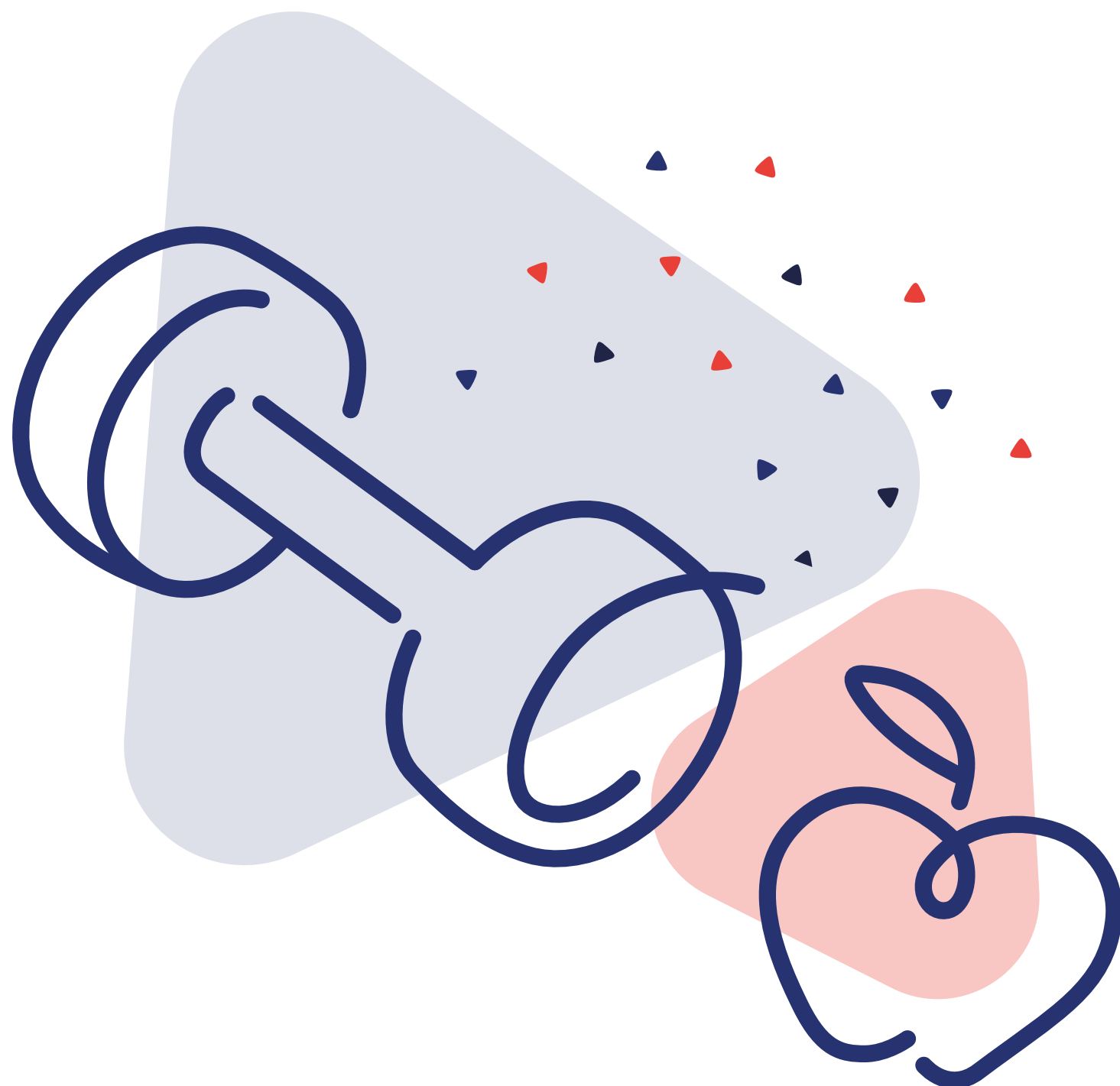


MÁ FYZICKÁ AKTIVITA, ZDRAVÁ STRAVA A UDRŽOVÁNÍ ZDRAVÉ HMOTNOSTI VLIV NA RIZIKO VZNIKU RAKOVINY?



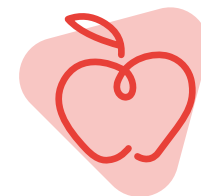
Ano, existují přesvědčivé důkazy, že zdravá strava, fyzická aktivita a udržování zdravé tělesné hmotnosti mohou snížit riziko vzniku rakoviny.

Fyzická aktivita a zdravá strava ovlivňují různé biologické procesy, které chrání před rakovinou, jako je například regulace hladiny cukru v krvi, inzulinu a zvládání zánětů. Naopak nadváha zvyšuje riziko rakoviny tím, že podporuje záněty a zvyšuje hladiny růstových faktorů a hormonů, které podporují růst rakovinných buněk.

Co mohu dělat?



Bud'te v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte čas strávený sezením.



Jezte zdravou stravu:

- Jezte hodně celozrnných obilovin, luštěnin, zeleniny a ovoce.
- Omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukru nebo tuku) a vyhýbejte se sladkým nápojům.
- Vyhýbejte se zpracovanému masu, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.



Aktivně usilujte o dosažení zdravé tělesné hmotnosti.

Tipy, jak postupovat

- 1 Vyhledejte možnosti ve svém okolí, jako jsou například pěší stezky nebo farmářské trhy.
- 2 Zapojte do své cesty ke zdravějšímu životnímu stylu rodinu a přátele.
- 3 Ujistěte se, že rady, kterými se řídíte, pocházejí z důvěryhodných zdrojů.
- 4 Ne všichni influenceři jsou odborníci, takže při hledání informací buďte opatrní.
- 5 Zaměřte se na to, jak dobře se při dodržování zdravého životního stylu cítíte.
- 6 Zapojte se do kampaně „Pětkrát denně“! Snězte každý den alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny.

Jedná se o jedno z 12 doporučení Evropského kodexu proti rakovině vycházejícího z důkazů. Další informace najdete na webu: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu



Tento informační přehled vypracovala nadace Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) v rámci projektu BUMPER. Více informací o projektu najdete na webu bumper.cancer.eu



Projekt je spolufinancován Evropskou unií. Uvedená stanoviska a názory ale vyjadřují pouze postoje autora či autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro zdraví a digitální oblast (HaDEA). Evropská unie ani orgán poskytující podporu za ně nemohou nést odpovědnost.

Obsah je založen na 4. vydání Evropského kodexu proti rakovině. Poslední aktualizace v říjnu 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA

Fundació
Fisabio

