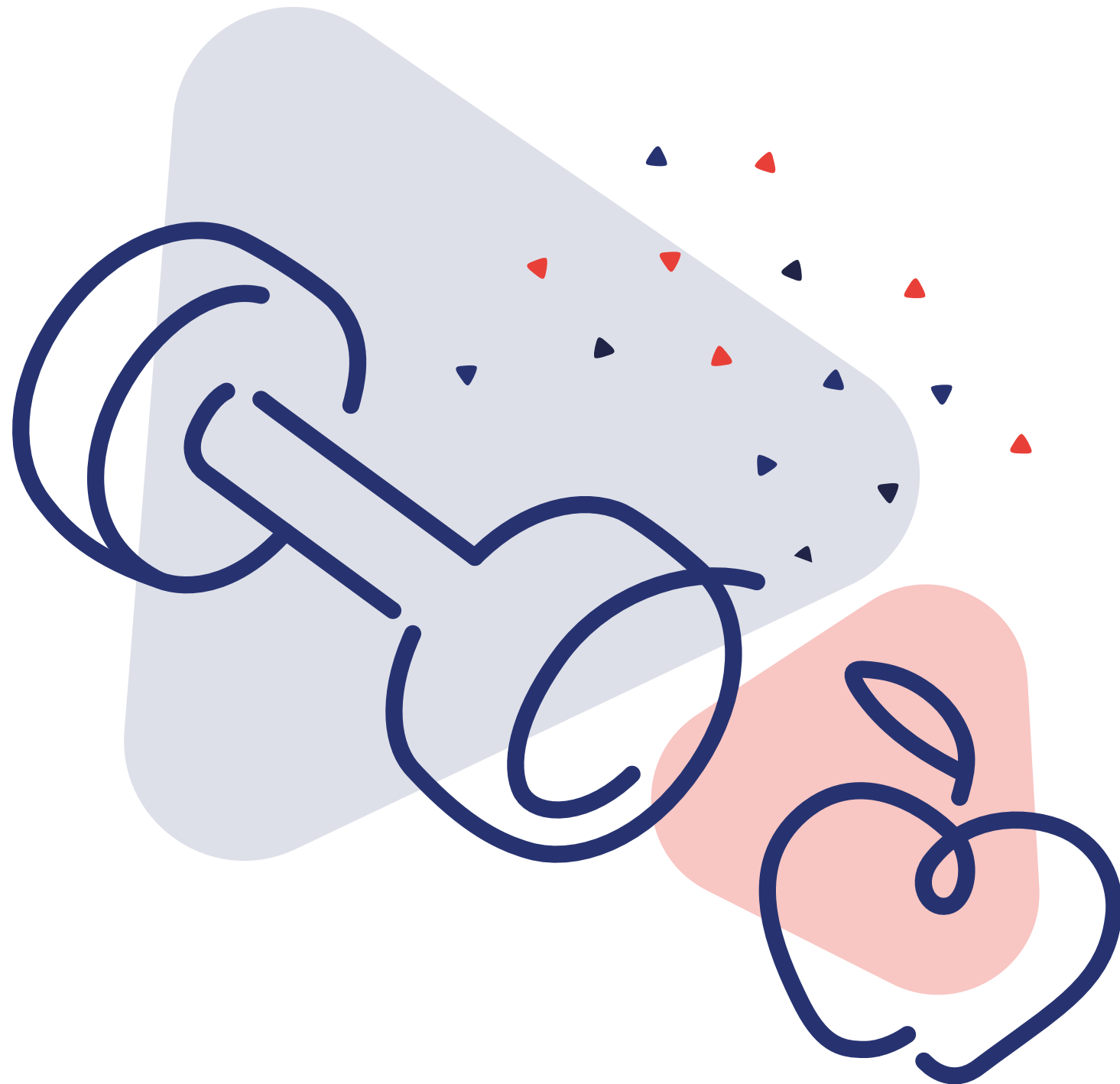


VAIKUTTAAKO LIIKUNTA, TERVEELLINEN RUOKAVALIO JA TERVE PAINO SYÖPÄRISKIINI?



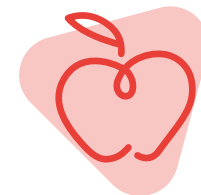
Kyllä, on vahvaa näyttöä siitä, että terveellinen ruokavalio, liikunta ja terveen painon ylläpitäminen voivat pienentää riskiä sairastua syöpään.

Liikunta ja terveellinen ruokavalio vaikuttavat erilaisiin biologisiin prosesseihin, jotka suojaavat syövältä, kuten verensokerin, insuliinitasojen ja inflammaation hallintaan. Sitä vastoin ylipaino lisää syöpäriskiä edistämällä inflammaatiota ja lisäämällä kasvutekijöitä ja hormoneja, jotka tukevat syöpäsolujen kasvua.

Mitä voin tehdä?



Liiku jokapäiväisessä elämässä. Rajoita istuen vietettyä aikaa.



Noudata terveellistä ruokavaliota:

- Syö runsaasti täysjyvätuotteita, palkokasveja, vihanneksia ja hedelmiä.
- Rajoita runsaasti kaloreita sisältäviä ruokia (runsaasti sokeria tai rasvaa sisältäviä ruokia) ja vältä sokeripitoisia juomia.
- Vältä prosessoitua lihaa ja rajoita punaista lihaa sekä runsaasti suolaa sisältäviä elintarvikkeita.



Tee muutoksia terveen painon saavuttamiseksi.

Vinkkejä muutoksiin

- 1 Tutustu paikallisiin resursseihisi, kuten kävelypolkuihin tai maatilatoreihin.
- 2 Ota perheesi ja ystäväsi mukaan matkallesi kohti terveellisempää elämäntapaa.
- 3 Varmista, että noudattamasi neuvot ovat peräisin luotettavista lähteistä.
- 4 Kaikki vaikuttajat eivät ole asiantuntijoita. Ole tarkkana, kun etsit tietoa.
- 5 Keskity siihen, kuinka hyvältä sinusta tuntuu, kun ylläpidät terveellistä elämäntapaa.
- 6 Liity "5 päivässä" -kampanjaan! Syö vähintään 5 annosta hedelmiä ja vihanneksia päivässä.

Tämä on yksi Euroopan syöväntorjuntaohjeiston 12:sta näyttöön perustuvasta suosituksesta. Lisätietoja on osoitteessa: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/fi/12-tapaa



Tämän tietolehtisen on laatinut Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) BUMPER-hankkeen puitteissa. Lisätietoja hankkeesta on osoitteessa bumper.cancer.eu



Euroopan unionin rahoittama. Ilmaistut näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain kirjoittajan/kirjoittajien omia, eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai HaDEA:n näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai avustuksen myöntävää viranomaista ei voida pitää vastuussa niistä.

Sisältö perustuu Euroopan syöväntorjuntaohjeiston neljänteen painokseen. Viimeisin päivitys lokakuussa 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

