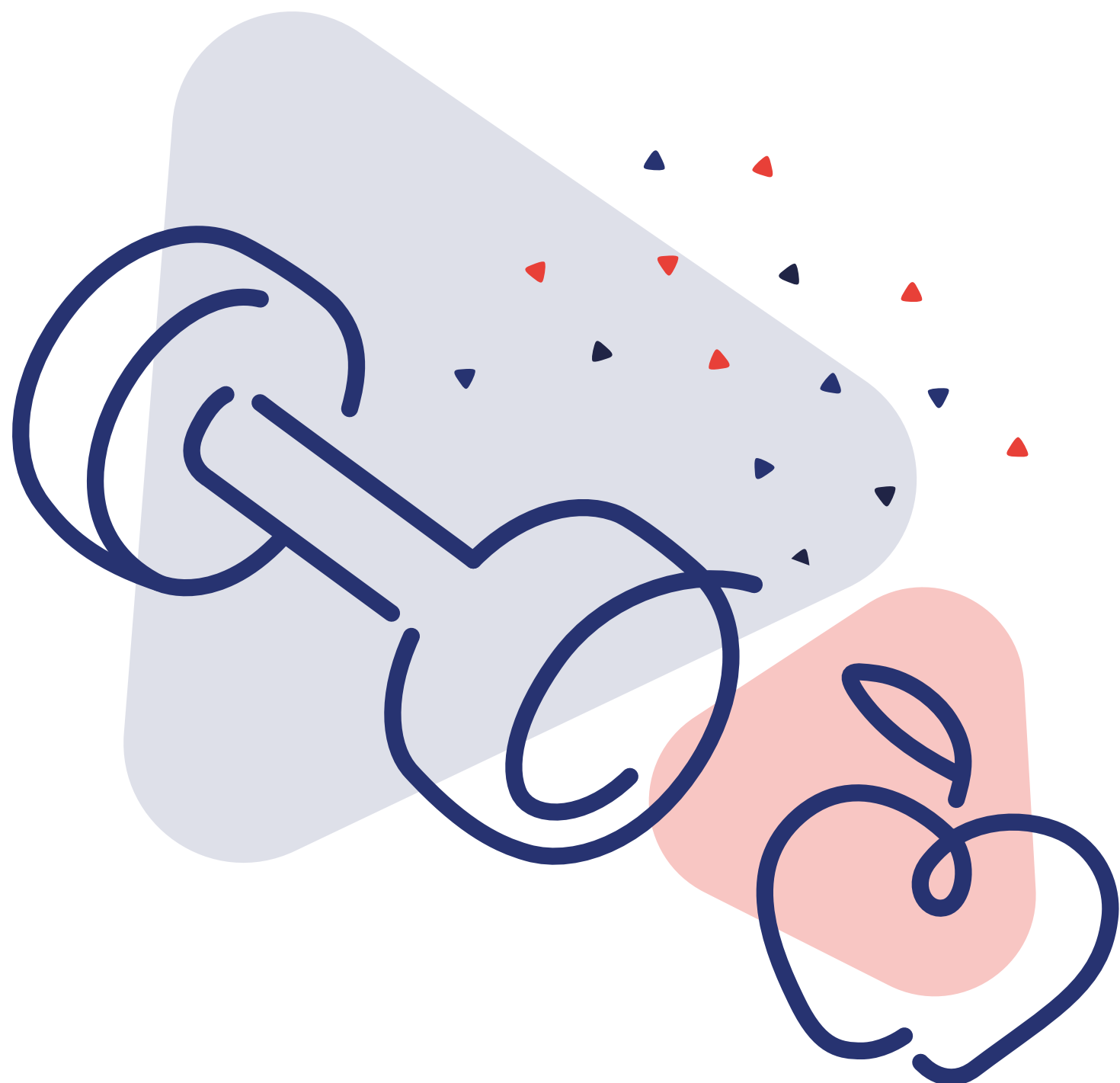


Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΥΓΙΟΥΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΧΕΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ;



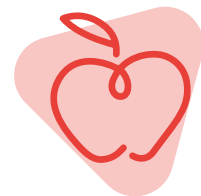
Ναι, υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής, η σωματική δραστηριότητα και η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου.

Η σωματική δραστηριότητα και η υγιεινή διατροφή επηρεάζουν διάφορες βιολογικές διεργασίες που προστατεύουν από τον καρκίνο, όπως τη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα, τα επίπεδα ινσουλίνης και τη φλεγμονή. Αντίθετα, το υπερβολικό βάρος αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου, προάγοντας τη φλεγμονή και ενισχύοντας τους αυξητικούς παράγοντες και τις ορμόνες που υποστηρίζουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων.

Τι μπορώ να κάνω;



Συμπεριλάβετε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας. Περιορίστε τον χρόνο που κάθεστε.



Διατηρήστε μια υγιεινή διατροφή:

- Τρώτε άφθονα δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, λαχανικά και φρούτα.
- Περιορίστε τα τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας (τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λιπαρά) και αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.
- Αποφύγετε το επεξεργασμένο κρέας. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.



Λάβετε μέτρα για να έχετε ένα υγιές σωματικό βάρος.

Συμβουλές για να αναλάβετε δράση



Εξερευνήστε τοπικούς πόρους, π.χ. μονοπάτια πεζοπορίας ή λαϊκές αγορές.



Συμπεριλάβετε την οικογένεια και τα αγαπημένα σας πρόσωπα στην προσπάθειά σας για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.



Βεβαιωθείτε ότι οι συμβουλές που ακολουθείτε προέρχονται από αξιόπιστες πηγές.



Δεν είναι όλοι οι ινφλουένσερ ειδικοί. Να προσέχετε όταν αναζητείτε πληροφορίες.



Επικεντρωθείτε στο πόσο καλά αισθάνεστε όταν διατηρείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.



Λάβετε μέρος στην εκστρατεία "5 την ημέρα"! Καταναλώστε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Αυτή είναι μία από τις 12 τεκμηριωμένες συστάσεις του Ευρωπαϊκού Κώδικα κατά του Καρκίνου. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε στη σελίδα: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/12-ways



Αυτό το ενημερωτικό δελτίο έχει σχεδιαστεί από το Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) στο πλαίσιο του έργου BUMPER. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, μπορείτε να επισκεφτείτε τη διεύθυνση bumper.cancer.eu



Με συγχρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το περιεχόμενο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και όχι απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Υγεία και τον Ψηφιακό τομέα (HaDEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Περιεχόμενο βασισμένο στην 4η έκδοση του Ευρωπαϊκού Κώδικα κατά του Καρκίνου. Τελευταία ενημέρωση: Οκτώβριος 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

