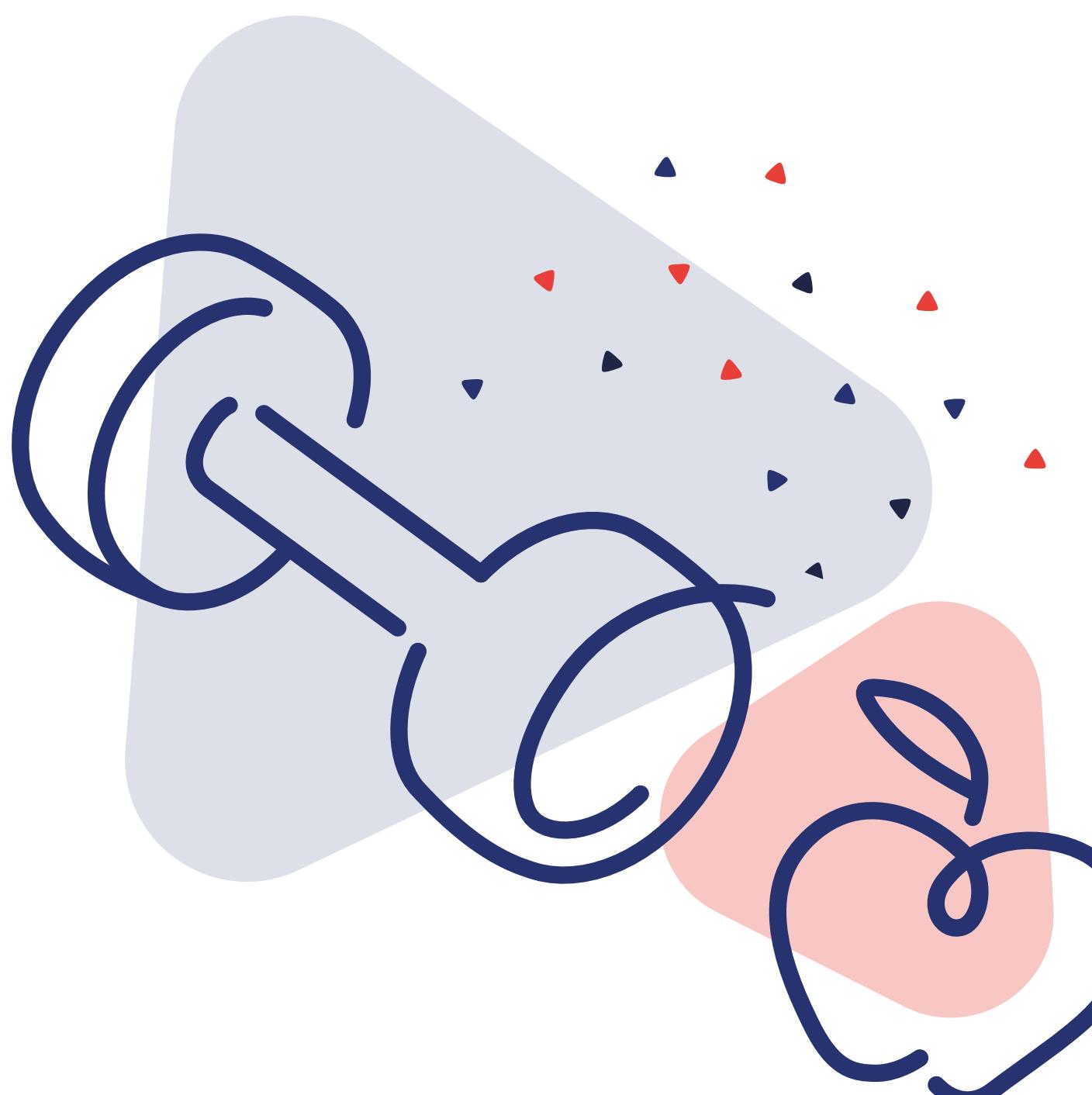


SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA, SEGUIRE UNA DIETA SANA E MANTENERE UN PESO SANO INFLUISCE SUL MIO RISCHIO DI CANCRO?



Sì, è dimostrato che adottare una dieta sana, essere fisicamente attivi e mantenere un peso corporeo sano può ridurre il rischio di sviluppare il cancro.

L'attività fisica e una dieta sana influiscono su vari processi biologici che proteggono dal cancro, come la gestione della glicemia, dei livelli di insulina e dell'infiammazione. Al contrario, il sovrappeso aumenta il rischio di cancro promuovendo l'infiammazione e aumentando i fattori di crescita e gli ormoni che favoriscono la crescita delle cellule tumorali.

Che cosa posso fare?



Svolgi attività fisica nella vita di tutti i giorni.
Limita il tempo che trascorri seduto.



- Segui una dieta sana:
- Mangia molti cereali integrali, legumi, verdure e frutta.
 - Limita gli alimenti ipercalorici (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.
 - Evita le carni lavorate; limita le carni rosse e gli alimenti ad alto contenuto di sale.



Attivati per avere un peso corporeo sano.

Consigli per passare all'azione

1

Esplora le risorse locali, ad esempio i sentieri pedonali o i mercati agricoli.

2

Coinvolgi la tua famiglia e i tuoi amici nel tuo percorso verso uno stile di vita più sano.

3

Assicurati che i consigli che segui provengano da fonti affidabili.

4

Non tutti gli influencer sono esperti; fai attenzione quando cerchi informazioni.

5

Concentrati su quanto ti senti bene quando mantieni uno stile di vita sano.

6

Aderisci alla campagna "5 al giorno"! Consuma almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

Questa è una delle 12 raccomandazioni basate sull'evidenza contenute nel Codice europeo contro il cancro. Per ulteriori informazioni visita il sito: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/it/12-modi



Questa scheda informativa è stata sviluppata dalla Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) nell'ambito del progetto BUMPER. Per maggiori informazioni sul progetto è possibile visitare il sito bumper.cancer.eu



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono quelli dell'autore o autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o di HaDEA. Né l'Unione Europea né l'autorità che concede il finanziamento possono esserne ritenuti responsabili.

Contenuti basati sulla 4^a edizione del Codice europeo contro il cancro. Ultimo aggiornamento ottobre 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA

Fundació
Fisabio

BUMPER