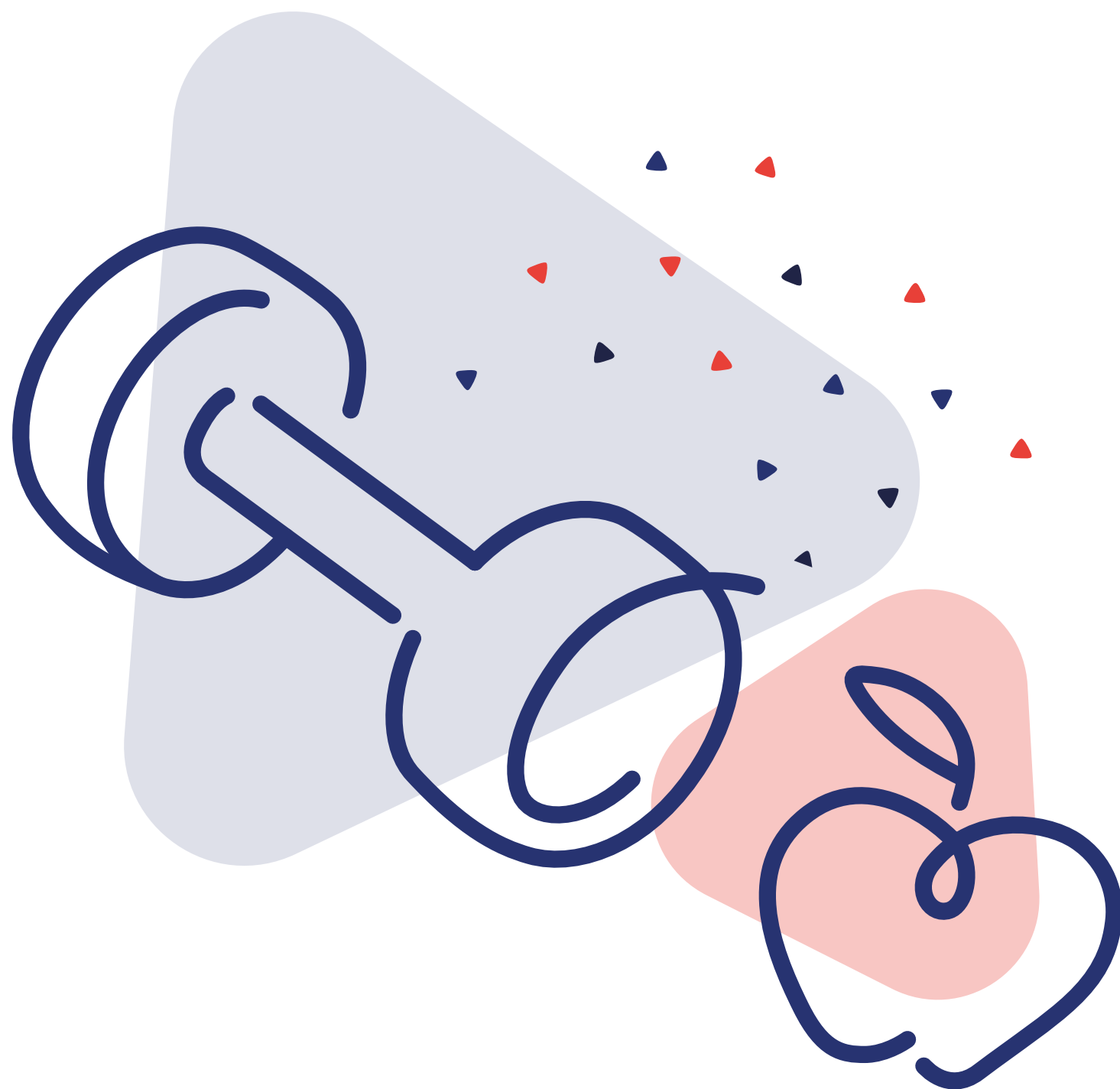


# SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA, SEGUIRE UNA DIETA SANA E MANTENERE UN PESO SANO INFLUISCE SUL MIO RISCHIO DI CANCRO?



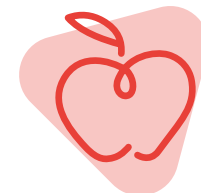
Sì, è dimostrato che adottare una dieta sana, essere fisicamente attivi e mantenere un peso corporeo sano può ridurre il rischio di sviluppare il cancro.

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](https://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](https://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 ritenute responsabili.

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



GENERALITAT  
VALENCIANA



Fundació  
Fisabio

