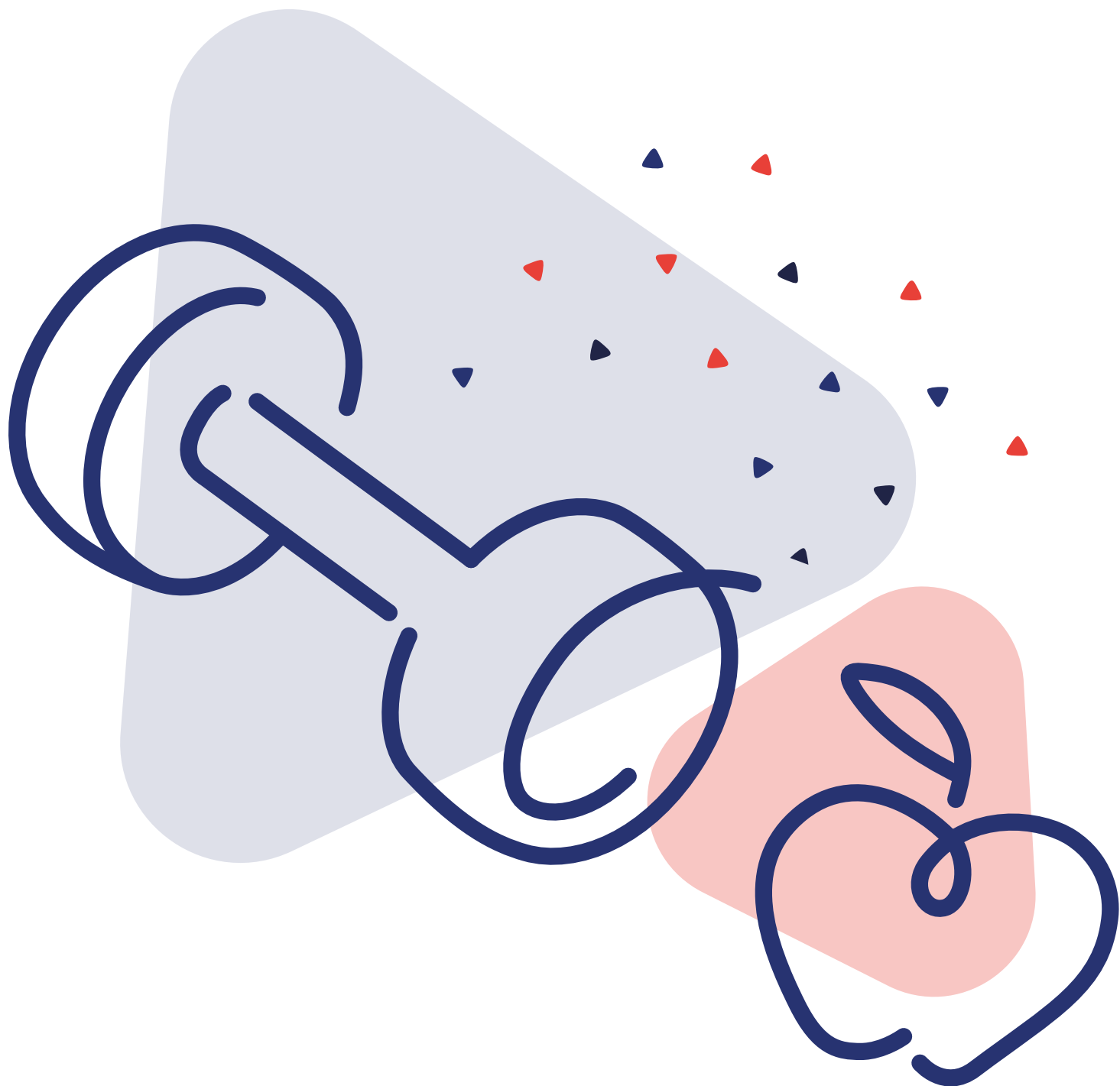


AR FIZINIS AKTYVUMAS, MAITINIMASIS SVEIKAI IR TINKAMO KŪNO SVORIO PALAIKYMAS TURI ĮTAKOS VĖŽIO RIZIKAI?



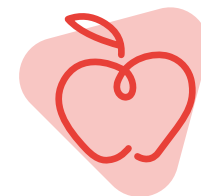
Taip, yra tvirtų įrodymų, kad sveika mityba, fizinis aktyvumas ir tinkamo kūno svorio palaikymas gali sumažinti vėžio išsivystymo riziką.

Fizinis aktyvumas ir sveika mityba turi įtakos įvairiems nuo vėžio saugantiems biologiniams procesams: cukraus kiekio kraujyje, taip pat insulino kiekio ir uždegimų valdymui. Ir atvirkščiai, antsvoris didina vėžio riziką, nes skatina uždegimą ir augimo faktorius bei hormonus, padedančius vėžinėms ląstelėms augti.

Ką man daryti?



Būkite fiziškai aktyvūs kasdieniame gyvenime. Stenkitės kuo mažiau sėdėti.



Sveikai maitinkitės:

- Valgykite daug nesmulkintų grūdų, ankštinių augalų, daržovių ir vaisių.
- Kuo mažiau vartokite kaloringo maisto (maisto produktų, kuriuose daug cukraus ar riebalų) ir venkite saldžių gėrimų.
- Venkite perdirbtos mėsos; valgykite kuo mažiau raudonos mėsos ir maisto produktų, kuriuose daug druskos.



Imkitės veiksmų, kad jūsų kūno svoris būtų tinkamas.

Patarimai, ką daryti

- 1 Pasidomėkite jūsų vietovėje esančiomis galimybėmis: pėsčiųjų takais, ūkininkų turgeliais ir kt.
- 2 Pasitelkite savo šeimą ir draugus, kad padėtų jums pereiti prie sveikesnio gyvenimo būdo.
- 3 Įsitikinkite, kad patarimai, kuriais vadovaujatės, yra iš patikimų šaltinių.
- 4 Ne visi nuomonės formuotojai yra tikri žinovai, tad būkite atidūs ieškodami informacijos.
- 5 Sutelkite dėmesį į tai, kaip gerai jaučiatės gyvendami sveikai.
- 6 Prisijunkite prie kampanijos „5 per dieną“! Suvalgykite bent 5 porcijas vaisių ir daržovių per dieną.

Tai viena iš 12 įrodymais pagrįstų rekomendacijų, pateiktų Europos kovos su vėžiu kodekse. Daugiau informacijos rasite apsilankę šiuo adresu: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lt/12-budu



Šią informacijos suvestinę parengė Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) įgyvendinant projektą BUMPER. Daugiau informacijos apie projektą galite gauti čia: bumper.cancer.eu



Finansuoja Europos Sąjunga. Pažymėtina, kad išdėstyti požiūriai ir nuomonės yra būtent autoriaus (-ių) požiūriai ir nuomonės ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar HaDEA požiūrius ir nuomones. Nei Europos Sąjunga, nei finansuojanti institucija negali būti laikomos už jas atsakingomis.

Turinys pagrįstas 4-ąja Europos kovos su vėžiu kodekso redakcija. Pastarąjį kartą atnaujinta 2024 m. spalį.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

