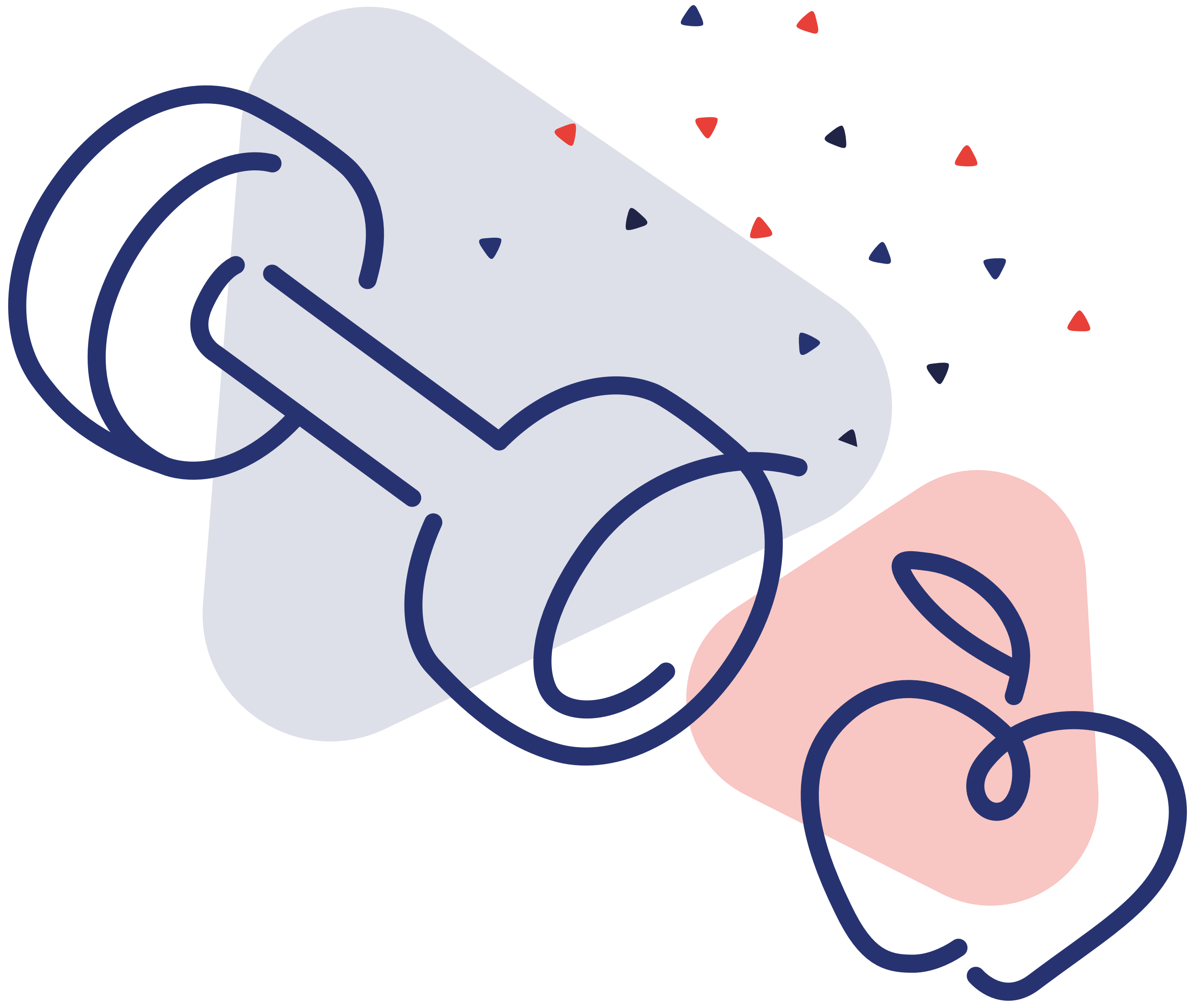
LI TAGĦMEL ATTIVITÀ FIŻIKA, LI DIETA TAJBA GĦAS-SAĦĦA U LI ŻŻOMM PIŻ TAJJEB, GĦANDHOM IMPATT FUQ IR-RISKJU TAL-KANĊER TIEGĦI?



Iva, hemm evidenza qawwija li l-adozzjoni ta' dieta tajba għas-saħħa, l-attività fiżika u ż-żamma ta' piż tal-ġisem tajjeb jistgħu jnaqqsu r-riskju li tiżviluppa l-kanċer.

L-attività fiżika u dieta tajba għas-saħħa jaffettwaw diversi proċessi bijoloġiċi li jipproteġu kontra l-kanċer, bħall-ġestjoni taz-zokkor fid-demm, il-livelli tal-insulina u l-infjammazzjoni. Għall-kuntrarju, li jkollok piż żejjed iżid ir-riskju tal-kanċer billi jippromwovi l-infjammazzjoni u jagħti spinta lill-fatturi tat-tkabbir u l-ormoni li jappoġġjaw it-tkabbir taċ-ċelloli tal-kanċer.

X'nista' nagħmel?

Kun fiżikament attiv fil-ħajja ta' kuljum. Illimita l-ħin li tqatta' bilqiegħda.

Segwi dieta tajba għas-saħħa:

- Kul ħafna ħbub sħaħ, legumi, ħxejjex u frott.
- Illimita l-ikel b'ħafna kaloriji (ikel b'ħafna zokkor jew xaħam) u evita x-xorb biz-zokkor.
- Evita l-laħam ipproċessat; illimita l-laħam aħmar u l-ikel b'ħafna melħ.

Ħu azzjoni biex ikollok piż tal-ġisem tajjeb.

Suġġerimenti biex tieħu azzjoni

1. Skopri r-riżorsi lokali tiegħek eż. mogħdijiet għall-mixi jew swieq tal-bdiewa.
2. Involvi lill-familja u lill-ħbieb tiegħek fil-vjaġġ tiegħek lejn stil ta' ħajja aktar b'saħħtu.
3. Kun żgur li l-parir li ssegwi jiġi minn sorsi affidabbli.
4. Mhux l-influencers kollha huma esperti; oqgħod attent meta tfittex l-informazzjoni.
5. Iffoka fuq kemm tħossok tajjeb meta żżomm stil ta' ħajja b'saħħtu.
6. Ingħaqad mal-kampanja "5 kuljum"! Ikkonsma mill-inqas 5 porzjonijiet ta' frott u ħxejjex kuljum.

**Din hija waħda mit-12-il rakkomandazzjoni bbażati fuq l-evidenza fil-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer.
Għal aktar informazzjoni jekk jogħġbok żur:** cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/mt/12-il-mod

Din l-iskeda informattiva ġiet żviluppata mill-Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) fi ħdan il-proġett BUMPER. Għal aktar informazzjoni dwar il-proġett, tista' żżur bumper.cancer.eu

Iffinanzjat mill-Unjoni Ewropea Madankollu, il-fehmiet u l-opinjonijiet espressi huma dawk tal-awtur(i) biss u mhux neċessarjament jirriflettu dawk tal-Unjoni Ewropea jew tal-HaDEA. La l-Unjoni Ewropea u lanqas l-awtorità awtorizzanti ma jistgħu jinżammu responsabbli għalihom.

Kontenut ibbażat fuq ir-raba' edizzjoni tal-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer. L-aħħar aġġornament f'Ottubru 2024.

GENERALITAT VALENCIANA

Fundació Fisabio

BUMPER