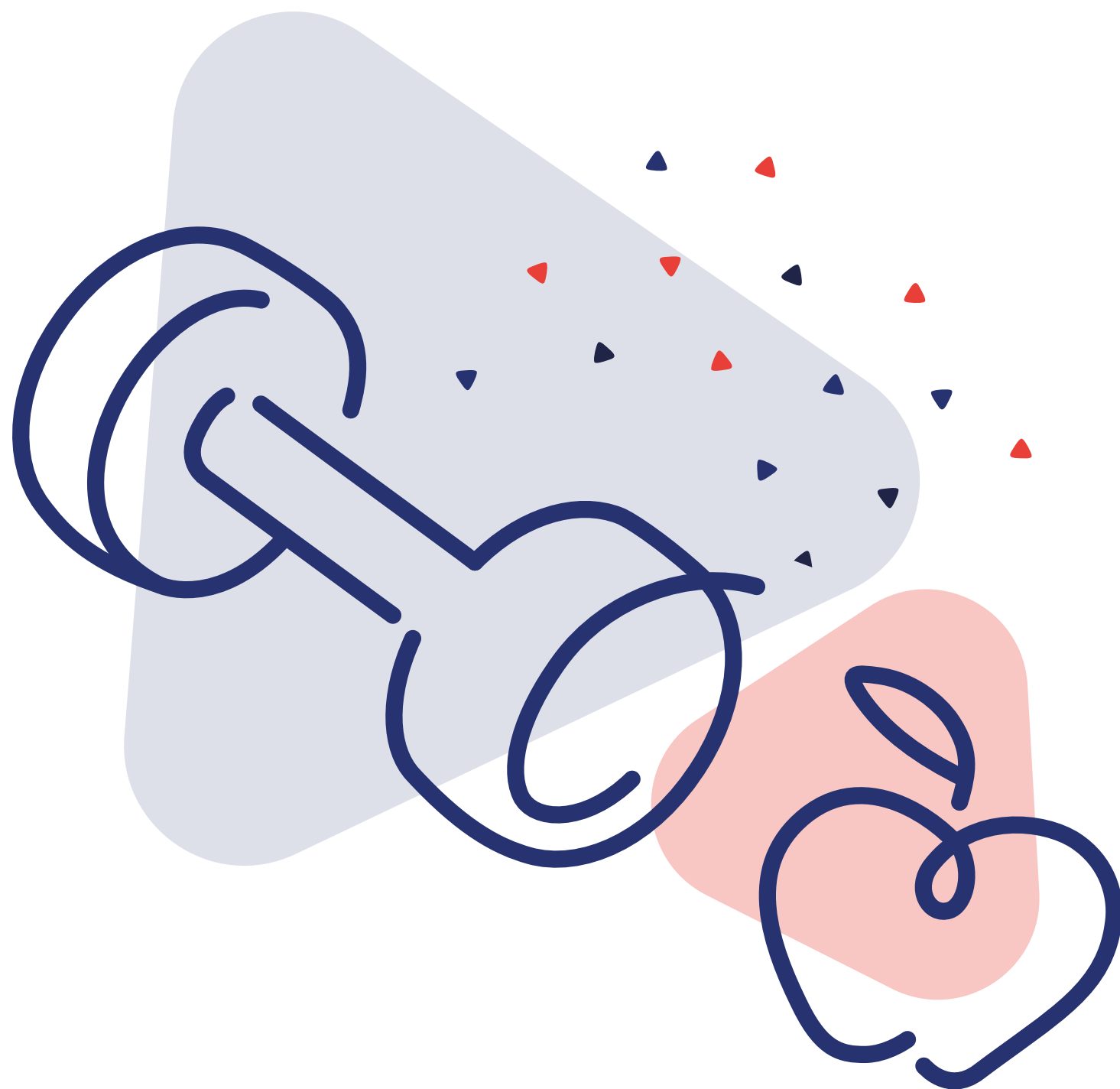


CZY AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, ZDROWA DIETA I PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA WPŁYWAJĄ NA RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA?



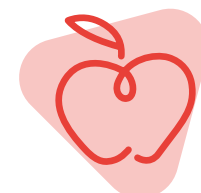
Tak, istnieją mocne dowody na to, że zdrowa dieta, aktywność fizyczna i prawidłowa masa ciała mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.

Aktywność fizyczna i zdrowa dieta wpływają na różne procesy biologiczne chroniące przed rakiem, takie jak kontrola poziomu cukru we krwi, poziomu insuliny i stanu zapalnego. Z drugiej strony nadwaga zwiększa ryzyko raka, gdyż sprzyja powstawaniu stanu zapalnego i pobudza czynniki wzrostu oraz hormony, które wspomagają wzrost komórek nowotworowych.

Co mogę zrobić?



Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Ogranicz czas spędzany w pozycji siedzącej.



Stosuj zdrową dietę:

- Jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców.
- Ogranicz spożywanie wysokokalorycznych pokarmów (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj słodkich napojów.
- Unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie czerwonego mięsa i żywności o wysokiej zawartości soli.



Podejmij działania, które zapewnią Ci prawidłową masę ciała.

Wskazówki dotyczące działań, jakie możesz podjąć

1. Poznaj lokalne zasoby, np. ścieżki spacerowe lub targi rolne.
2. Zaangażuj rodzinę i przyjaciół w działania ukierunkowane na zdrowszy styl życia.
3. Upewnij się, że porady, których zasięgasz, pochodzą z wiarygodnych źródeł.
4. Nie wszyscy influencerzy są ekspertami – pamiętaj o tym, szukając informacji.
5. Skup się na tym, jak dobrze się czujesz dzięki zdrowemu stylowi życia.
6. Dołącz do kampanii „5 dziennie”! Spożywaj co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie.

Jest to jedno z 12 zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem, który opiera się na dowodach. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow



Niniejszy arkusz informacyjny został opracowany przez Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) w ramach projektu BUMPER. Aby uzyskać więcej informacji na temat projektu, odwiedź stronę bumper.cancer.eu



Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy są jednak wyłącznie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie urzędników Unii Europejskiej lub HaDEA. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający pomoc nie będą ponosić za nie odpowiedzialności.

Treść powstała na podstawie 4. edycji Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Najnowsza aktualizacja: październik 2024 r.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

