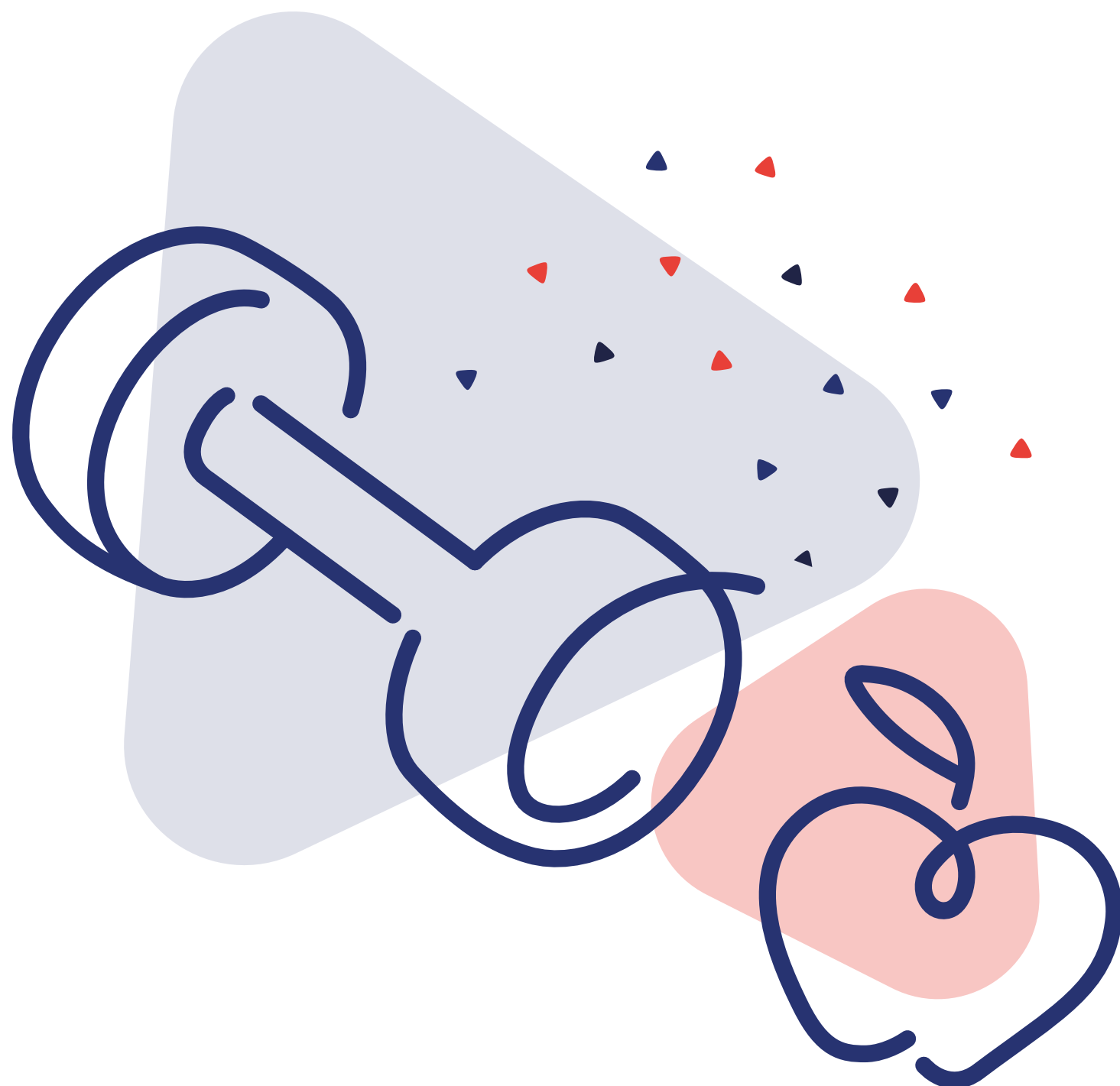


PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA, TER UMA DIETA SAUDÁVEL E MANTER UM PESO SAUDÁVEL TEM IMPACTO NO MEU RISCO DE CANCRO?



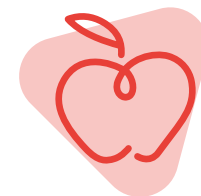
Sim, há fortes evidências de que adotar uma dieta saudável, ser fisicamente ativo e manter um peso corporal saudável pode reduzir o risco de desenvolver cancro.

A atividade física e uma dieta saudável afetam vários processos biológicos que protegem contra o cancro, como controlar o açúcar no sangue, os níveis de insulina e a inflamação. Por outro lado, o excesso de peso aumenta o risco de cancro ao desencadear inflamações e ao incrementar os fatores de crescimento e as hormonas que suportam o crescimento de células cancerígenas.

O que posso fazer?



Seja fisicamente ativo(a) no dia a dia. Limite o tempo que passa sentado(a).



Tenha uma dieta saudável:

- Coma muitos cereais integrais, legumes, vegetais e frutas.
- Limite os alimentos altamente calóricos (alimentos ricos em açúcar ou gordura) e evite bebidas açucaradas.
- Evite carne processada; limite a carne vermelha e alimentos ricos em sal.



Tome medidas para ter um peso corporal saudável.

Conselhos para agir

1

Explore os seus recursos locais, por exemplo, percursos pedestres ou mercados de agricultores.

2

Envolva a sua família e amigos no seu percurso rumo a um estilo de vida mais saudável.

3

Certifique-se de que os conselhos que segue são provenientes de fontes confiáveis.

4

Nem todos os influenciadores são especialistas; tenha cuidado ao procurar informações.

5

Concentre-se em como se sente bem quando mantém um estilo de vida saudável.

6

Participe na campanha "5 por dia"! Consuma pelo menos 5 porções de frutas e vegetais por dia.

Esta é uma das 12 recomendações baseadas em evidências do Código Europeu Contra o Cancro. Para mais informações, visite: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/12-formas



Esta ficha informativa foi desenvolvida pela Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) no âmbito do projeto BUMPER. Para mais informações sobre o projeto, pode visitar bumper.cancer.eu



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da HaDEA. Nem a União Europeia nem a autoridade concedente poderá ser responsabilizada por eles.

Conteúdo baseado na 4.ª edição do Código Europeu contra o Cancro. Última atualização em outubro de 2024.

