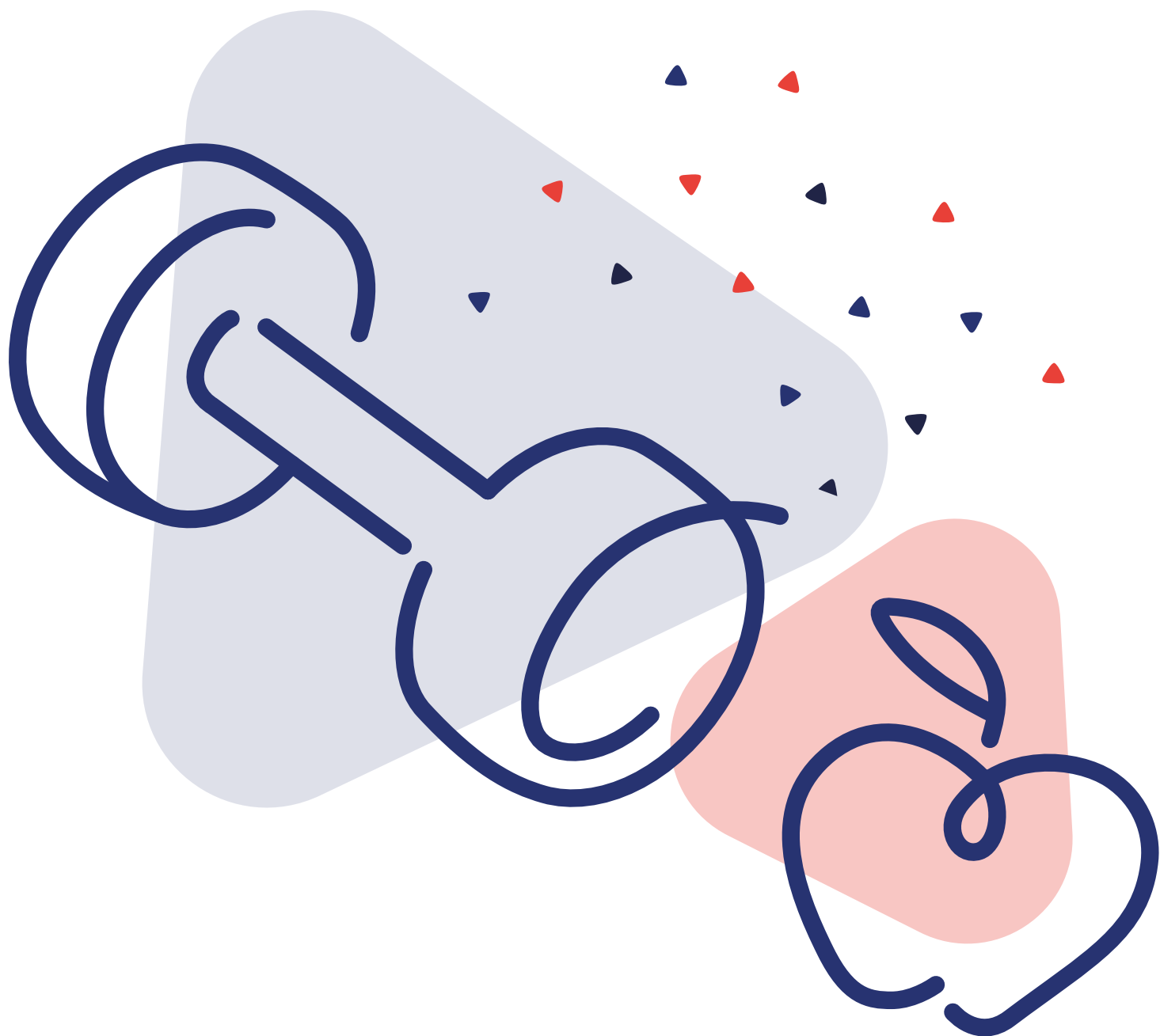


ACTIVITATEA FIZICĂ, ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ȘI MENȚINEREA UNEI GREUTĂȚI SĂNĂTOASE AU IMPACT ASUPRA RISCOLUI MEU DE CANCER?



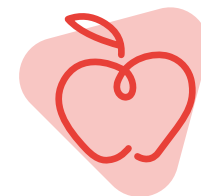
Da, există dovezi puternice că adoptarea unei alimentații sănătoase, activitatea fizică și menținerea unei greutate corporale sănătoase pot reduce riscul de apariție a cancerului.

Activitatea fizică și o alimentație sănătoasă afectează diferite procese biologice care protejează împotriva cancerului, cum ar fi gestionarea zahărului din sânge, a nivelurilor de insulină și a inflamației. În schimb, excesul de greutate crește riscul de cancer prin creșterea inflamației și stimularea factorilor de creștere și a hormonilor care susțin creșterea celulelor canceroase.

Ce pot să fac?



Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați timpul pe care îl petreceți șezând.



Adoptați o alimentație sănătoasă:

- Mâncați multe cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- Limitați alimentele bogate în calorii (alimente bogate în zahăr sau grăsimi) și evitați băuturile zaharoase.
- Evitați carnea procesată; limitați consumul de carne roșie și de alimente bogate în sare.



Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.

Sugestii pentru a lua măsuri

- 1 Explorați resursele locale, de exemplu, căile de mers pe jos sau piețele fermierilor.
- 2 Implicați-vă familia și prietenii în călătoria dvs. către un stil de viață mai sănătos.
- 3 Asigurați-vă că sfaturile pe care le urmați provin din surse de încredere.
- 4 Nu toți influencerii sunt experți; fiți atenți atunci când căutați informații.
- 5 Concentrați-vă pe cât de bine vă simțiți atunci când mențineți un stil de viață sănătos.
- 6 Alăturați-vă campaniei „5 pe zi”! Consumați cel puțin 5 porții de fructe și legume pe zi.

Aceasta este una dintre cele 12 recomandări bazate pe dovezi din Codul european împotriva cancerului. Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati



Această fișă informativă a fost elaborată de Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) în cadrul proiectului BUMPER. Pentru mai multe informații despre proiect, puteți vizita bumper.cancer.eu



Program finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate sunt, totuși, cele ale autorului (autorilor) și nu le reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale HaDEA. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea competentă nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

Conținut bazat pe cea de-a 4-a ediție a Codului european împotriva cancerului. Ultima actualizare: octombrie 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

