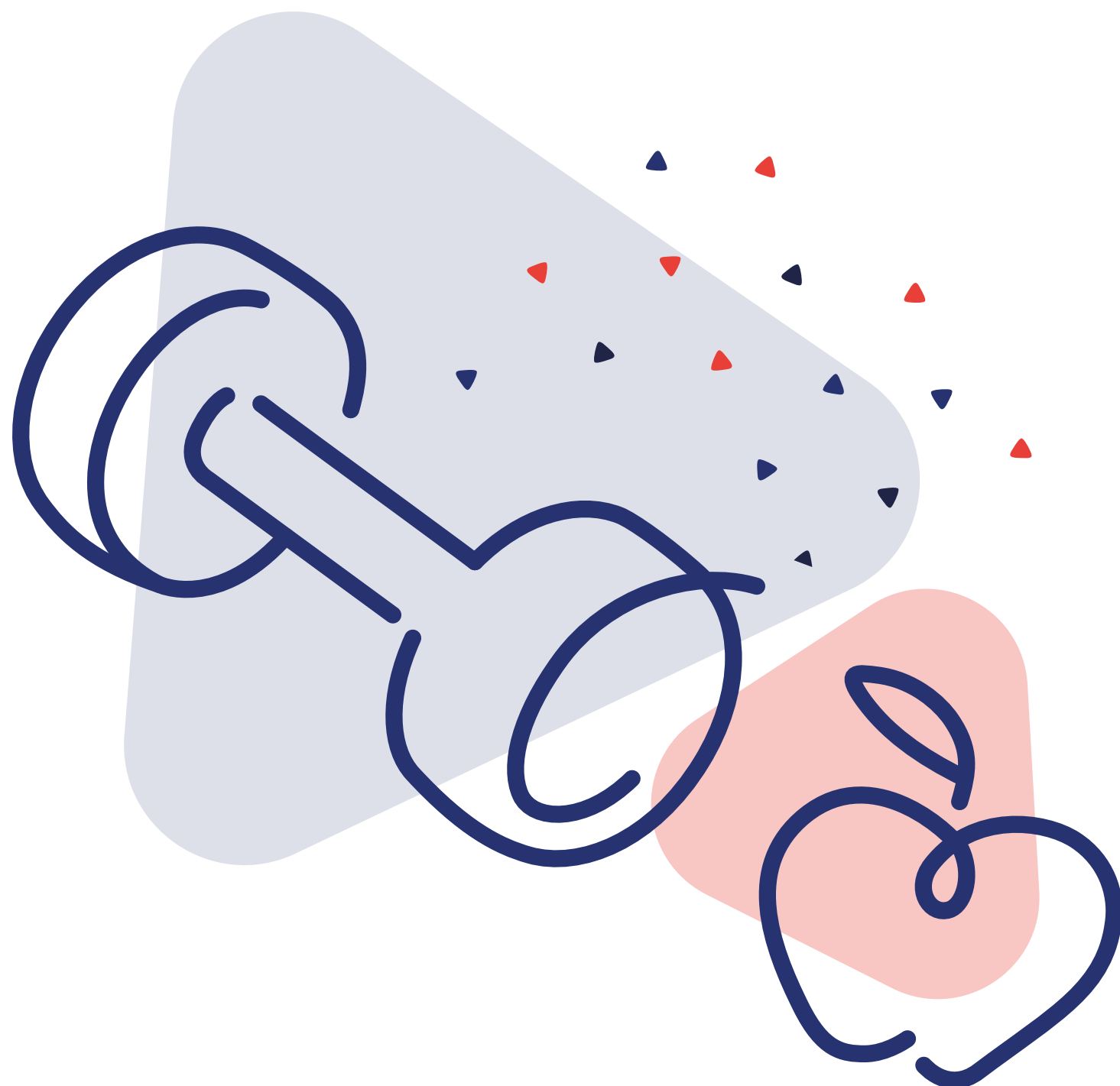


MÁ FYZICKÁ AKTIVITA, ZDRAVÁ STRAVA A UDRŽIAVANIE ZDRAVEJ HMOTNOSTI VPLYV NA RIZIKO VZNIKU RAKOVINY?



Áno, existujú presvedčivé dôkazy, že zdravá strava, fyzická aktivita a udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti môžu znížiť riziko vzniku rakoviny.

Fyzická aktivita a zdravá strava ovplyvňujú rôzne biologické procesy, ktoré chránia pred rakovinou, ako je riadenie hladiny cukru v krvi, hladiny inzulínu a zvládanie zápalov. Nadváha naopak zvyšuje riziko rakoviny tým, že podporuje zápaly a zvyšuje hladiny rastových faktorov a hormónov, ktoré podporujú rast rakovinových buniek.

Čo môžem urobiť?



Hýbte sa každý deň. Obmedzte čas strávený sedením.



Stravujte sa zdravo:

- Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.
- Obmedzte príjem vysokokalorických potravín (jedál s vysokým obsahom cukru alebo tuku) a vyhýbajte sa sladeným nápojom.
- Vyhýbajte sa spracovaným mäsovým výrobkom. Obmedzte červené mäso a potraviny s vysokým obsahom soli.



Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť.

Tipy ako na to

1

Preskúmajte miestne možnosti, ako sú turistické chodníky a farmárske trhy.

2

Zapojte do rozvoja zdravšieho životného štýlu svoju rodinu a priateľov.

3

Riadte sa iba radami pochádzajúcimi z dôveryhodných zdrojov.

4

Influenceri nemusia byť odborníkmi. Pri vyhľadávaní informácií postupujte opatrne.

5

Pri udržiavaní zdravého životného štýlu vždy berte do úvahy, ako dobre sa cítite.

6

Pridajte sa ku kampani „5 porcií denne“! Jedzte aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny denne.

Toto je jedno z 12 odporúčaní Európskeho kódexu proti rakovine, ktoré sú založené na dôkazoch. Viac informácií nájdete na tejto stránke: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sk/12-sposobov



Tento informačný prehľad vypracovala organizácia Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) v rámci projektu BUMPER. Viac informácií o projekte nájdete na stránke bumper.cancer.eu



Projekt je financovaný Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autorov a nemusia nevyhnutne odrážať oficiálne stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre zdravie a digitalizáciu (HADEA). Európska únia ani orgán pridelujúci grant za tieto názory a stanoviská nenesú zodpovednosť.

Obsah založený na 4. vydaní Európskeho kódexu proti rakovine. Posledná aktualizácia: október 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

