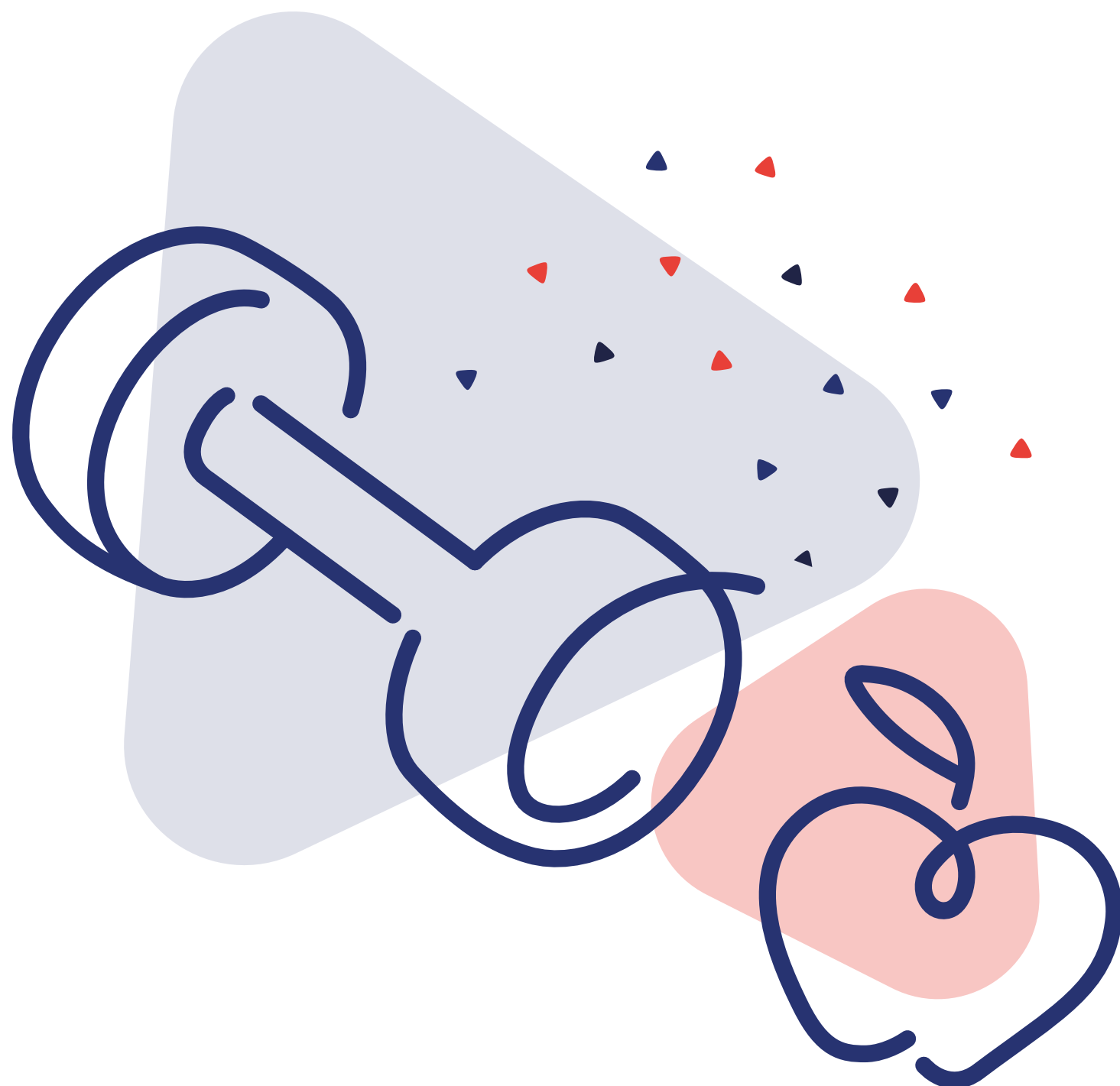


¿REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, TENER UNA DIETA SALUDABLE Y MANTENER UN PESO SALUDABLE TIENEN UN IMPACTO EN MI RIESGO DE CÁNCER?



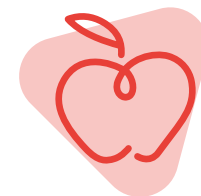
Sí, hay evidencia sólida de que adoptar una dieta saludable, ser una persona físicamente activa y mantener un peso saludable pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

La actividad física y la dieta saludable influyen en varios procesos biológicos que protegen contra el cáncer, como el control de los niveles de azúcar en sangre, la insulina o la inflamación. Sin embargo, tener sobrepeso aumenta el riesgo de cáncer al promover la inflamación y aumentar los factores de crecimiento y las hormonas que favorecen el crecimiento de las células cancerosas.

¿Qué puedo hacer?



Sé activo/a físicamente en tu día a día. Ponle límite al tiempo que pasas sentado/a.



Mantén una dieta saludable:

- Come variedad de cereales, legumbres, frutas y verduras.
- Restringe los alimentos con alto contenido calórico (altos en azúcar o grasa) y evita las bebidas azucaradas.
- Evita la carne procesada y limita la carne roja y los alimentos con alto contenido en sal.



Toma medidas para mantener un peso saludable.

Consejos para pasar a la acción

1

Explora tus recursos de alrededor, como senderos para caminar o mercados locales.

2

Involucra a tu familia y a tus amistades en tu camino hacia un estilo de vida más saludable.

3

Asegúrate de que los consejos que sigues provienen de fuentes de información fiables.

4

No todas las personas que sigues en las redes sociales son expertas; ten cuidado al buscar información.

5

Enfócate en lo bien que te sientes al mantener un estilo de vida saludable.

6

¡Súmate a la campaña “5 al día”! Consume al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.

Esta es una de las 12 recomendaciones basadas en la evidencia del Código Europeo Contra el Cáncer. Para más información visita por favor: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/es/doce-formas



Este folleto ha sido desarrollado dentro del proyecto BUMPER. Para más información sobre el proyecto, puedes visitar bumper.cancer.eu



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y las opiniones expuestas son únicamente de la autoría y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o HaDEA. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser responsables de ellas.

Contenido basado en la 4ª edición del Código Europeo Contra el Cáncer. Última actualización en octubre 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

