

Sprawdź, ile ważysz

OTYŁOŚĆ I NADWAGA DOTYKA JUŻ POŁOWY SPOŁECZEŃSTWA W POLSCE. WAGA PRZEKRACZAJĄCA NORMĘ NIE TYLKO OBNIŻA NASZ KOMFORT ŻYCIA, ALE TEŻ ZWIĘKSZA RYZYKO ZACHOROWANIA NA NOWOTWORY. NA PYTANIA, JAK WALCZYĆ Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ, ODPOWIADA AGATA ZIEMNICKA-ŁASKA, DIETETYK I PSYCHOLOG KLINICZNY.



Mam nadwagę, która mi nie przeszkadza. Czy mogę z jej powodu zachorować na raka?

Bożena, 54 l.

Agata Ziemnicka-Łaska:

Skuteczną walkę z nowotworami możemy toczyć na dwóch polach: wczesnego wykrycia raka lub prowadzenia stylu życia, który obniży ryzyko zachorowania na

raka – tzw. prewencję pierwotną. Otyłość i nadwaga są drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym nowotworów złośliwych. Otyłość przyczynia się do powstawania nowotworów piersi, przełyku, trzonu macicy, nerki czy pęcherza żółciowego. Prawidłowy sposób odżywiania się, w tym spożywanie przynajmniej pięciu

porcji warzyw i owoców dziennie oraz aktywność fizyczna sprawią, że będziesz zdrowy, unikniesz otyłości i ograniczysz ryzyko wystąpienia nowotworów. Spożywaj posiłki regularnie, a także zrezygnuj z żywności przetworzonej na rzecz produktów pełnoziarnistych, ogranicz spożycie wędlin i czerwonego mięsa oraz produktów zawierających dużą ilość soli.

Odrobina ruchu w ciągu dnia, chociażby dwudziestominutowy spacer, oraz intensywniejszy trening trzy razy w tygodniu przez pół godziny, pozwoli spalić nadprogramowe kalorie oraz poprawić kondycję i samopoczucie. Po więcej zdrowych wskazówek sięgnij do Europejskiego kodeksu walki z rakiem na www.kodekswalkizrakiem.pl.

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

