

Chroń się przed rakiem - to proste!

CODZIENNE DECYZJE MAJĄ WPŁYW NA NASZE ZDROWIE. PROWADZĄC ODPOWIEDNI TRYB ŻYCIA, MOŻEMY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA. NA PYTANIA, JAK ZAPOBIEGAĆ NOWOTWOROM, ODPOWIADA **PROF. WITOLD ZATOŃSKI, KIEROWNIK ZAKŁADU EPIDEMIOLOGII I PREWENCJI NOWOTWORÓW CENTRUM ONKOLOGII-INSTYTUTU W WARSZAWIE.**



Skoro tak trudno leczyć raka, to czy styl życia może nas przed nim uchronić?

Włodek, 51 l.

Prof. Witold Zatoński:

Procesy, które mogą zainicjować powstanie nowotworu, zachodzą w organizmie ludzkim każdego dnia. Jednak zdrowy i sprawny organizm potrafi poradzić sobie

z nimi. Naszym zadaniem jest więc dbać o mechanizmy obronne, aby mieć możliwość walki z substancjami wywołującymi powstawanie nowotworów. Dbałość o nasze zdrowie nie jest trudna. Właściwy sposób żywienia warunkujący m.in. dostarczanie odpowiedniej ilości witamin (w tym antyoksydantów), minerałów i błonnika pokarmowego, codzienna aktywność fi-

zyczna, niepalenie tytoniu, utrzymywanie prawidłowej masy ciała – to wszystko jest w zasięgu ręki i sprawia, że organizm działa prawidłowo. Dlatego zachęcam do spożywania co najmniej pięciu porcji warzyw i owoców dziennie, ograniczania produktów przetworzonych i zawierających tłuszcze zwierzęce, włączenia codziennej aktywności fizycznej przez 30 minut

do planu dnia i wystrzegania się otyłości. Otyłość bowiem, podobnie jak palenie tytoniu, zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Zachęcam do zapoznania się z zaleceniami Europejskiego kodeksu walki z rakiem, który jest dostępny na www.kodekswalkizrakiem.pl, oraz stosowania ich w codziennym życiu. Powodzenia!

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



CENTRUM
ONKOLOGII
INSTYTUT

im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie