

Menja sa. Fes exercici.

Un estil de vida adequat redueix el risc de patir càncer de còlon.



Mantenir un pes normal, fer exercici físic moderat diari i portar a terme una dieta saludable ajuden a reduir la incidència d'alguns tipus de càncer entre un 30% i un 40%. Per què arriscar quan part de la salut és a les teves mans?

→ Conscienciar-se és fàcil



- Cada nutrient compleix una funció en el nostre organisme i en la dieta mediterrània hi ha una gran varietat d'aliments que tenen aquests nutrients on poder triar.
- No es tracta de menjar el que ens agrada, sinó el que necessitem. El millor és que necessitem molts dels plats que ens agraden. No cal renunciar a tot.
- Una alimentació saludable no consisteix a menjar menys quantitat sinó a menjar de tot en les proporcions adequades
- Amb exercici físic i dieta sana la teva autoestima es reforça a mesura que et sents més àgil i fort, per dins i per fora.

→ Alimentació



L'obesitat és un problema creixent al nostre país i un factor de risc en el desenvolupament de càncers d'esòfag, estómac, còlon, mama, úter i fetge.

L'educació des dels primers anys és fonamental per potenciar una vida sana, un dels requisits és que els adults que viuen amb ells donin exemple amb una alimentació equilibrada:

- Fruïtes, verdures, cereals integrals i lactis, cada dia.
- Llegums, peix i carn, diverses vegades a la setmana.
- Greixos saturats i llaminadures, de tant en tant.

Quantes vegades al dia cal menjar?

Menja cinc vegades al dia començant amb un esmorzar abundant i complet, un dinar lleuger a mig matí i menjar equilibrat. Acaba el dia amb berenar i sopar que complementin esmorzar i dinar respectivament.

→ Exercici físic



No és obligatori anar al gimnàs o apuntar-se a una lliga de futbol. Es tracta de petits esforços que costen més pensar que dur-los a terme.

Mitja hora diària d'exercici moderat és el mínim que recomana el Codi Europeu Contra el Càncer. Això pot suposar: fer una passejada amb el gos, caminar a bon ritme durant aquest temps, baixar una parada d'autobús anterior a la que et correspon, etc.

A partir d'aquesta base, pots anar augmentant les distàncies i esforços segons la teva capacitat o incorporar diverses vegades a la setmana exercicis més intensos com qualsevol tipus d'esport, ball, gimnàstica, etc.

Més informació sobre càncer

Vegeu tota la informació



Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:



FES-TE SOCI 902 886 226
www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5 28010 Madrid - Tel. 91 319 41 38 - Fax 91 319 09 66 - www.aecc.es



Privacitat

L'aecc-Catalunya contra el càncer compleix tots els requisits que la fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.

