



Alicja Dusza, 2014-10-24 10:06

Nie chcesz mieć raka? Przestań się objadać



Zdaniem specjalistów 1/3 zachorowań na nowotwory można zapobiec. Wystarczy zmienić dietę i zacząć się ruszać.

Zdaniem specjalistów 1/3 zachorowań na nowotwory można zapobiec. Wystarczy zmienić dietę i zacząć się ruszać.

Liczba osób ze zdiagnozowanym nowotworem w Polsce w ciągu ostatnich 30 lat wzrosła ponad dwukrotnie, osiągając w 2010 roku ponad 140,5 tys. zachorowań. Obecnie rak jest przyczyną przedwczesnej śmierci co czwartego Europejczyka. Jak walczyć z nowotworami? Czy można ustrzec się choroby? Te pytania zadają wszyscy, a lekarze doradzają zmiany stylu życia. Jak dowodzą wieloletnie badania – nawet 90 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe wynika z czynników środowiskowych, w tym takich jak styl życia i złe nawyki żywieniowe, a także narażenie na oddziaływanie szkodliwych związków chemicznych.

- Zmniejszenie zachorowalności na nowotwory jest możliwe dzięki zdrowemu postępowaniu każdego dnia. Modyfikacja stylu życia, nie tylko poprawia ogólny stan zdrowia, ale może także ograniczyć ryzyko wystąpienia nowotworów. Czynniki środowiskowe są przyczyną zdecydowanej większości zachorowań na raka. Część z tych czynników jest łatwa do kontrolowania, gdyż jest związana ze stylem życia – palenie tytoniu, brak ruchu, złe odżywianie oraz nadwaga i otyłość – to czynniki, które w sposób znaczący wpływają na występowanie nowotworów. Warto budować świadomość społeczną, że każdy z nas ma istotny wpływ na zapobieganie nowotworom. Rezygnacja ze szkodliwych nawyków i wprowadzenie do swojego planu dnia działań pozytywnych dla naszego organizmu, pozwolą nam na długo cieszyć się zdrowiem – mówi prof. Witold Zatoński, kierownik Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w Centrum Onkologii Warszawie.

Otyłość może przyczynić się m.in. do powstawania blisko 40 proc. nowotworów trzonu macicy czy

przełyku, niemal 25 proc. nowotworów nerki i pęcherzyka żółciowego, a także ok. 10 proc. nowotworów piersi. Alarmujące są zwłaszcza statystyki dotyczące nadwagi u dzieci – w ciągu zaledwie dwóch lat odsetek dzieci ważących ponad normę wzrósł dwukrotnie i wynosi obecnie aż 17 proc. – Należy zapobiegać nadwadze u najmłodszych, bo jest ona czynnikiem ryzyka wystąpienia otyłości w życiu dorosłym. Popularyzacja oraz promocja wśród dzieci i młodzieży zdrowych nawyków, takich jak prawidłowa dieta i aktywność fizyczna, pozwoli im w przyszłości uniknąć problemów ze zdrowiem – tłumaczy Agata Ziemnicka-Łaska, dietetyk i psycholog kliniczny.

Dlatego dietetyczka radzi przede wszystkim to, żeby w diecie zagościły warzywa i owoce. Tymczasem co czwarty Polak je owoce między posiłkami tylko raz w tygodniu. Codziennie w jadłospisie każdego z nas obowiązkowo powinno znaleźć się miejsce dla przynajmniej pięciu porcji warzyw i owoców dziennie. Wystarczą dwie sztuki owoców i 200 g warzyw dziennie, aby ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Dietę należy także uzupełniać o rośliny strączkowe oraz produkty pełnoziarniste i nisko przetworzone.

– Owoce i warzywa są źródłem wielu witamin i soli mineralnych, których organizm sam nie wytwarza, a bez nich nie jest w stanie dobrze funkcjonować. Uzupełnienie codziennego jadłospisu o pięć porcji warzyw lub owoców sprawi, że będziemy czuć się dobrze, świetnie wyglądać i co najważniejsze będziemy zdrowi. Jedna porcja to ilość, która mieści się w naszej dłoni, a więc naprawdę niewiele – to co najważniejsze to regularność spożywania warzyw i owoców. Witaminy to bardzo cenne, ale niezwykle delikatne substancje, które należy uzupełniać wielokrotnie w ciągu dnia i spożywać zaraz po przygotowaniu. Dlatego ważne jest aby, owoce zastąpiły niezdrowe, tłuste i słodkie przekąski, a warzywa zawsze były serwowane jako dodatek do posiłku. Zadbajmy o to, aby łączyć owoce i warzywa w różnych kolorach: czerwonym, pomarańczowym lub żółtym, zielonym, niebieskim lub fioletowym oraz białym. Barwy warzyw i owoców odzwierciedlają kombinację ich składników odżywczych. Owoce i warzywa chronią organizm przed wolnymi rodnikami i pomagają nam w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, tak ważnej w kontekście ryzyka występowania chorób nowotworowych – zwraca uwagę Agata Ziemnicka-Łaska.

Również ważne jest to, żeby systematycznie uprawiać niewielki wysiłek fizyczny. Dobry jest np. spacer, czy jazda na rowerze.

Zasady Europejskiego kodeksu walki z rakiem:

1. Nie pal. Jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.
5. Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie.
6. Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.
9. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Źródło: materiały prasowe

Przeczytaj również: [Koniec ze śmieciowym jedzeniem w szkołach](#)