

Właściwa dieta, codzienny wysiłek fizyczny i regularne poddawanie się badaniom profilaktycznym mogą pomóc w zapobieganiu chorobom nowotworowym i ich skutkom. Czego unikać i co zmienić w swoim stylu życia, by zmniejszyć ryzyko zachorowania?

Właściwa dieta – czyli jaka?

Zdrowy styl życia to połączenie wielu elementów, w tym codziennego wysiłku fizycznego i właściwej diety. Na czym polega prawidłowe odżywianie? Światowa Organizacja Zdrowia zaleca przede wszystkim zwiększenie spożycia warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, a ograniczenie spożycia żywności wysoko przetworzonej, mięsa i tłuszczu zwierzęcego, a także soli i cukru. Według naukowców warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste powinny stanowić podstawę naszej diety. Warzywa i owoce dostarczają organizmowi wielu bezcennych składników, takich jak minerały, witaminy i antyoksydanty, które przeciwdziałają procesom uszkadzającym komórki. Produkty pełnoziarniste, czyli pieczywo, makarony czy inne produkty mączne, które powstały z ziarna niepozbawionego zewnętrznej warstwy są natomiast nie tylko bogate w błonnik, wspomagający pracę układu trawiennego, ale również w niezbędne dla organizmu mikroelementy. Potrawy powstałe na bazie pełnoziarnistych produktów szybciej zaspokajają głód mniejszą ilością pokarmu, dzięki czemu łatwiej jest zachować prawidłową masę ciała. Eksperti zalecają także rezygnację lub ograniczenie spożycia tzw. mięsa czerwonego (wieprzowiny, baraniny czy wołowiny). Do posiłków lepiej wybierać drób lub ryby. Spożycie ryb, które są źródłem pełnowartościowego i łatwo przyswajalnego białka oraz kwasów omega-3, sprzyja wzmocnieniu odporności.

Unikaj cukru i soli!

Specjaliści coraz częściej podkreślają, jak szkodliwy wpływ na nasz organizm ma spożywanie w nadmiernych ilościach cukier. To właśnie on jest często powodem otyłości, która jest jednym z czynników mogących wpływać na powstawanie nowotworów, oraz cukrzycy u dzieci i dorosłych. Duże ilości cukru pojawiają się przede wszystkim w napojach słodzonych i słodyczach, dlatego najlepiej zastąpić je wodą i owocami. Podobnie jest z przekąskami słonymi – sól w dużych ilościach również jest szkodliwa, dlatego chipsy i paluszki warto zamienić na orzechy i nasiona, np. słonecznika czy dyni.

Ruszaj się codziennie!

Ruch ma ogromne znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych. Wyniki badań naukowych wskazują, że siedzący tryb życia może zwiększać ryzyko zachorowania m.in. na raka jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy. Lekarze zalecają, by ruszać się każdego dnia. 60 minut średnio intensywnego lub 30 minut intensywnego treningu dziennie może pomóc nam uniknąć wielu chorób, nie tylko tych nowotworowych. Minimum aktywności fizycznej w ciągu dnia to 30 minut, które można podzielić na kilka sesji po 10 lub 15 minut. Ruch wspomaga zapobieganie nadmiernej masie ciała i ogranicza ryzyko wystąpienia cukrzycy czy chorób serca.

Otyłość a choroby nowotworowe

Utrzymanie prawidłowej masy ciała jest niezbędne do zapobiegania nowotworom. Badania dowodzą, że wraz ze wzrostem ilości tkanki tłuszczowej w organizmie rośnie też ryzyko zachorowania na raka. Wynika to m.in. stąd, że komórki tłuszczowe mogą zwiększać poziom niektórych hormonów powiązanych z powstawaniem nowotworów. Hormony uwalniane z komórek tłuszczowych przyspieszają także procesy zapalne w organizmie. **Należy unikać produktów i potraw prowadzących do otyłości**, wysoko przetworzonych, zawierających dużo tłuszczu czy cukru.

Prawidłowa masa ciała ma charakter indywidualny – aby ustalić, ile powinniśmy ważyć, możemy skorzystać ze wskaźnika **BMI** (Body Mass Index). Wskaźnik można obliczyć w prosty sposób – należy podzielić masę ciała wyrażoną w kilogramach przez wzrost wyrażony w metrach i podniesiony do kwadratu, np. dla osoby ważącej 64 kg i mierzącej 1,66 m wzrostu BMI wynosi $23,2 \text{ kg/m}^2$. Wzór do obliczenia wskaźnika BMI: $64/1,66^2 = 23,2$.

Niedowaga	BMI niższe od 18,5 kg/m²
Prawidłowa masa ciała	BMI od 18,5 kg/m² do 24,9 kg/m²
Nadwaga	BMI od 25 kg/m² do 29,9 kg/m²
Otyłość	BMI powyżej 29,9 kg/m²

Dobrym i prostym miernikiem otyłości jest obwód talii – prawidłowy obwód powinien wynosić około 80 cm u kobiet i około 94 cm u mężczyzn. Wartości wyższe niż 88 cm (kobiety) i 102 cm (mężczyźni) to ryzyko wystąpienia poważnych chorób.

Prawidłową masę ciała pomoże nam utrzymać stosowanie się do kilku zasad. Przedstawiamy je poniżej.

1. Spożywaj posiłki regularnie (4 do 5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Wybieraj mniejsze porcje.
3. Jak najczęściej spożywaj warzywa i owoce – powinny stanowić przynajmniej połowę tego, co jesz (z czego $\frac{3}{4}$ powinny stanowić warzywa, a $\frac{1}{4}$ owoce).
4. Bądź aktywny fizycznie i ograniczaj czas spędzany na siedząco.
5. Regularnie sprawdzaj swoją wagę.
6. Unikaj spożywania alkoholu.
7. Ogranicz jedzenie słodczy.