

RISCU DE CANCER LEGAT DE NUTRIȚIE SI OBICEIURILE PERSONALE

- CAVITATE BUCALA SI GAT
Alcool si fumat
- ESOFAG
Alcool si fumat
- STOMAC
Sare si alimentatie sarata
- PANCREAS
Grasimi animale, carne rosie si procesata, alcool, obezitate
- COLON
Carne rosie si procesata, aportul insuficient de legume, obezitate
- FICAT
Contaminantii alimentari, obezitate si infectii cu virusurile hepatitice
- SAN
Obezitate, alcool
- UTER
Obezitate

ACEST MESAJ AJUNGE LA DUMNEAVOASTRA DE LA:

MTCC

Grupul Mediteranean Pentru Cancerului

O organizație internațională non-profit dedicată îmbunătățirii prevenirii cancerului, screeningului și depistării precoce în țările din zona mediteraneană.

www.mtcc-prevention.net



Mediterranean School of Oncology



COLOMED



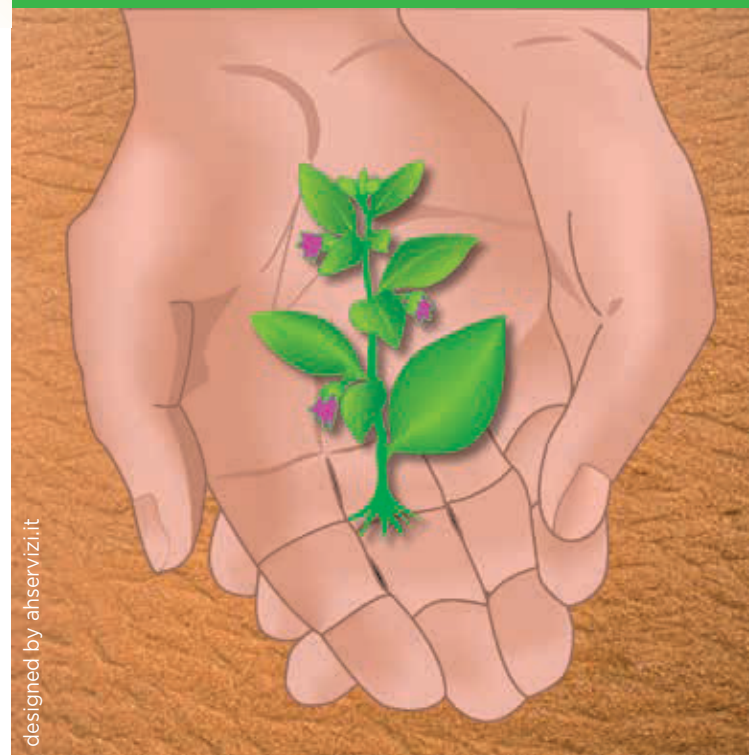
Mediterranean countries
against colorectal cancer

www.colomed.it

Produced by MTCC - © MTCC

VIATA TA E IN MAINILE TALE

O initiativa mediteraneeana impotriva cancerului



designed by ahservizi.it

CANCERUL ESTE O BOALA CARE POATE FI PREVENITA

Evitati suferinta pentru dumneavoastra și cei dragi.
Urmați câteva recomandări privind alimentatia, dieta si obiceiurile personale sanatoase conținute în acest prospect.



COLOMED



ALIMENTATIA SI CANCERUL

Alimentatia este importanta deoarece:

1. O treime din cazurile de cancer sunt legate de alimentatie si dieta
2. Obezitatea, o problemă la nivel mondial, predispune la cancer.
Nu uitați: prevenirea cancerului incepe in copilărie, evitați să va supraalimentati copiii: obezitatea infantilă predispune la cancer.
3. Femeile obeze au un risc cu 50% mai mare de a dezvolta cancer de san sau de uter.
4. Persoanele obeze au un risc cu 30 % mai mare de dezvolta cancer de intestin gros si alte tumori.

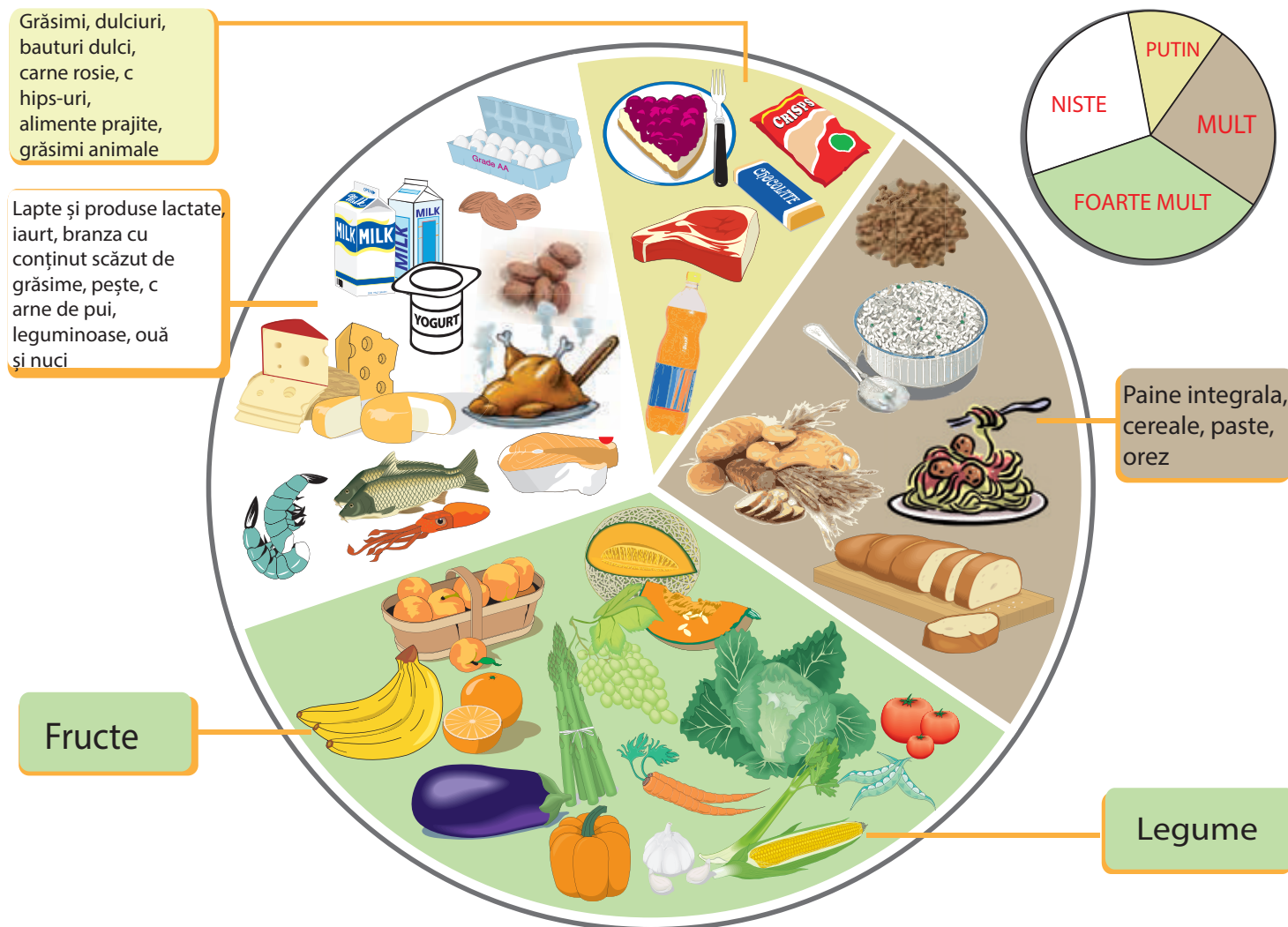
Faceti prevenirea cancerului mai eficienta: mâncati în mod corespunzător!

Obiceiuri sanatoase

- Nu fumati, renunțati la fumat și nu lasati copiii sa se apuce de fumat .
- Păstrati greutatea corporală sub control practicand zi cu zi, cel puțin 30 de minute, mersul pe jos sau alte exerciții. Cu cât mai mult, cu atât mai bine!
- Mamelor! Alaptati copilul dumneavoastra: reduce riscul de cancer de san.
- Mâncati multe fructe și legume proaspete: 5 sau mai multe portii pe zi. Ele conțin fibre și nutrienți care previn cancerul.
- Consumati zilnic cereale (boabe, paine integrala...), leguminoase (fasole, linte...), alimente vegetale.
- Utilizați preferential ulei de măsline. Evitati gătitul pe foc deschis la temperaturi inalte (gratar). Asezonati cu usturoi și mirodenii, acestea au un efect protector.
- Limitati consumul de sare si alimente sarate. Ele produc substanțe nocive în stomac.
- Utilizati produse lactate cu continut sarac in grasimi (iaurt, lapte): acestea conțin calciu și, de asemenea protejeaza impotriva cancerului intestinal.

URMAȚI DIETA TRADIȚIONALĂ DIN ȚĂRILE MEDITERANEENE: PROTEJEAZĂ ÎMPOTRIVA CANCERULUI.

Mâncati zilnic o combinație de alimente prezentate în schema de mai jos



Obiceiuri sanatoase

- Limitati consumul de alcool, care este una din cauzele directe ale cancerului.
- Limitati consumul de carne roșie (vită, carne de porc și de miel), la câteva ori pe săptămână. Ele conțin grasimi nocive. In schimb, mâncati păsări de curte și pește.
- Evitati alimentele procesate, cum ar fi hamburgeri, chips-uri, alimente prajite: ele sunt cauza excesului de greutate si al obezitatii.
- Depozitați alimentele crude și fierte, în special legumele, în frigider.

INTOTDEAUNA

Nu uitati sa faceti teste regulate de screening pentru cancerul de uter, san, intestin gros, prostata, cavitate bucala si piele.

Adresați-vă medicului dumneavoastră!

Tineti minte!! DIETA MEDITERANEEANA protejeaza si impotriva bolilor coronariene, accidentelor vasculare cerebrale si diabetului