RISCUL DE CANCER LEGAT DE NUTRITIE 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 Mediteraneean Pentru Cancerului

O organizație internațională non-profit dedicata imbunatatirii prevenirii cancerului, screeningului si depistararii 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



CANCERUL ESTE O BOALA CARE POATE FI PREVENITA

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

MTCC UICC member organisation 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 supraalimenti 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.

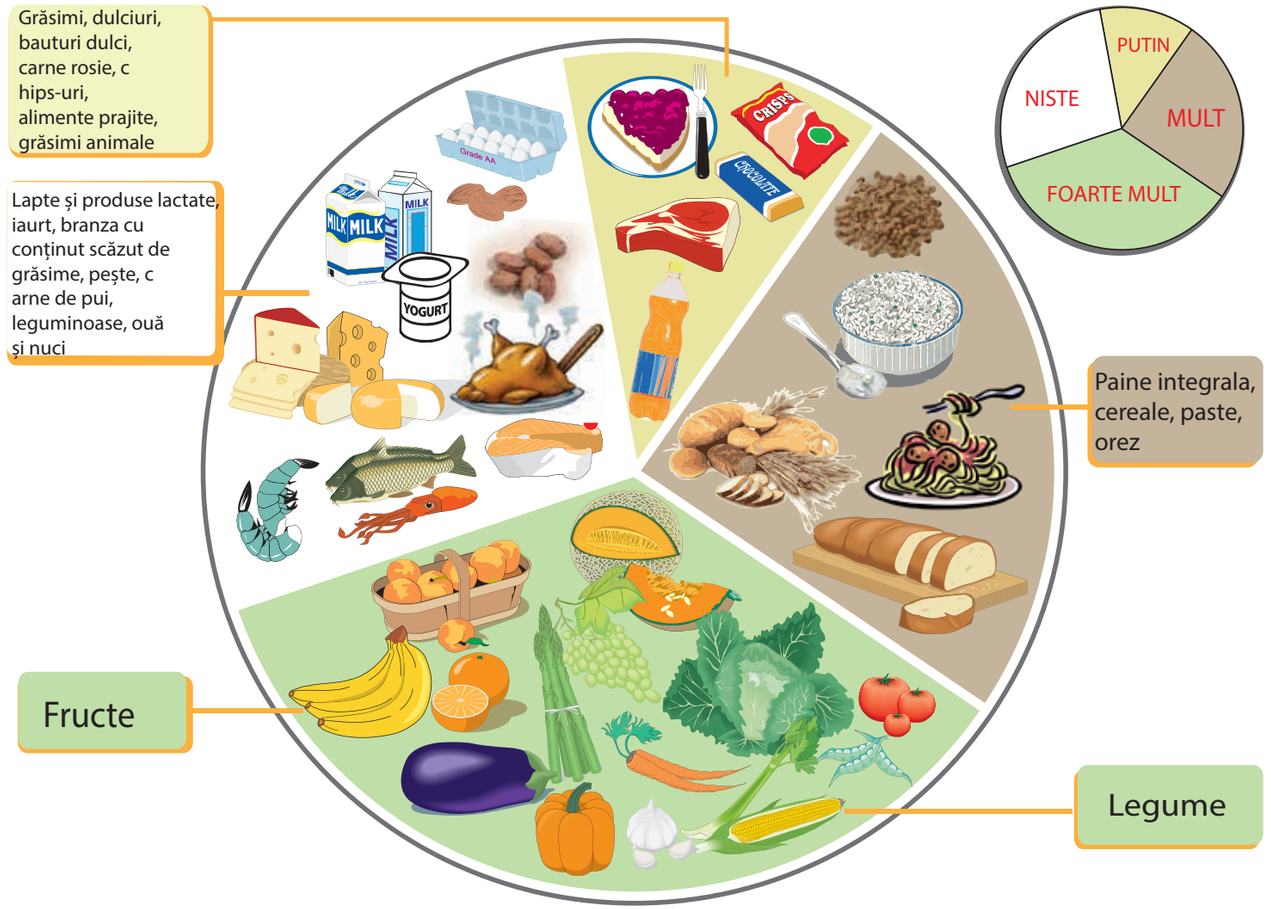
Faceti prevenirea cancerului mai eficienta: mâncati în mod corespunzător!

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



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

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!