

Menjar sa.. és ben fàcil



La dieta afecta la nostra salut diària, i també el nostre risc de desenvolupar malalties com el càncer.



Per què...?



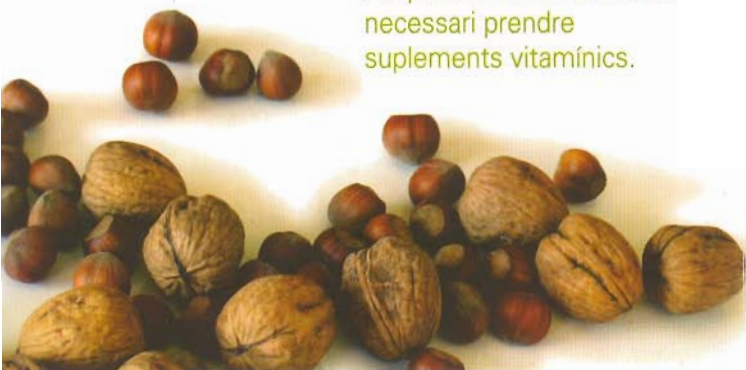
Els aliments vegetals contenen nutrients essencials com vitamines, minerals i altres compostos anomenats fitoquímics que poden intervenir en la prevenció del càncer. Cada planta porta diferents combinacions d'aquests nutrients. A més, els vegetals porten fibres que tenen un efecte protector davant alguns càncers.

Aquestes recomanacions també són útils per reduir el risc de patir malalties cardiovasculars i diabetis.

No existeix cap aliment màgic que ens protegeixi del càncer, però sabem que l'efecte saludable dels vegetals s'exerceix quan actuen conjuntament.

Per tant, el més recomanable és consumir una àmplia varietat de fruites i verdures, sobretot fresques, durant tot l'any.

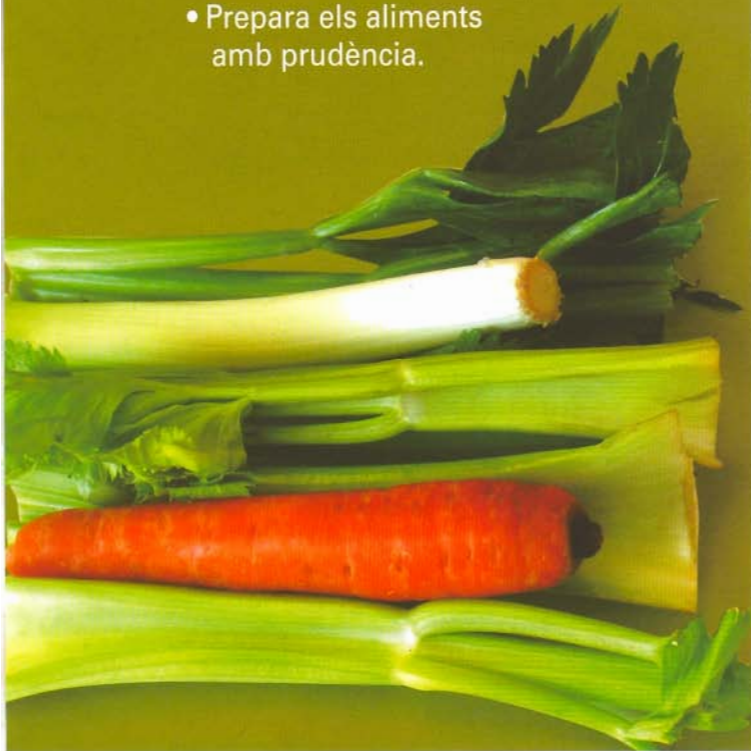
Per prevenir el càncer no és necessari prendre suplementes vitamínics.



Consells



- Opta per una alimentació rica en productes vegetals variats.
- Menja llegums, fruites i verdures en abundància.
- Mantingues un pes equilibrat i realitza activitat física.
- Si consumeixes alcohol, fes-ho realment amb moderació.
- Selecciona aliments baixos en greixos i sal.
- Prepara els aliments amb prudència.




Com ho pots fer?



- Consumeix fruita a l'esmorzar, a les postres i entre menjades.
- Pren amanides i vegetals en el dinar i el sopar.
- Limita el consum de carn vermella. Tria aus o peix.
- No mengis aliments cremats o carbonitzats. No cuinis a temperatures molt altes.



I RECORDA: NO FUMIS.



Una alimentació i un estil de vida equilibrats poden revertir fins a **un 30 o un 40 % dels càncers**. Per tant, podríem evitar 1.000 dels més de 2.500 càncers que es diagnostiquen cada any a les comarques de Tarragona.

El consum regular d'alguns aliments, sobretot d'origen vegetal, redueix els casos de càncer.

En canvi, alguns aliments d'origen animal, en particular els rics en matèries grasses i en sal, semblen afavorir el desenvolupament i l'evolució del càncer.

L'activitat física redueix el risc de desenvolupar alguns càncers.

Fes una hora d'activitat física al dia (caminar ràpid o un exercici similar) encara que sigui en diverses estones, i una hora setmanal d'activitat més intensa.



Una alimentació rica en fruites i verdures

protegeix contra els càncers de còlon, estómac, recte, esòfag, boca i faringe, i, amb molta probabilitat, també els de mama, pulmó, pàncrees, laringe i bufeta urinària.

No es tracta necessàriament de seguir un règim vegetarià, sinó de portar **una alimentació amb la majoria d'aliments d'origen vegetal com verdures, fruites, llegums i fècules (pa, pasta, sèmola, patates i cereals).**

La informació d'aquest prospecte està basada en l'anàlisi dels resultats dels estudis d'investigació sobre aquest tema arreu del món.



LLIGA CONTRA EL CÀNCER
Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre

Rambla Nova, 20. Tarragona. Tel. 977 23 24 24

Amb el suport de:



DIPUTACIÓ DE
TARRAGONA



Caixa Tarragona