Filary zdrowia – ruch i zdrowe odżywianie

Zapadalność i umieralność na choroby dietozależne można zmniejszyć dzięki zmianie nawyków żywieniowych, regularnej aktywność fizycznej i rezygnacji z palenia tytoniu. Jest to możliwe nawet w społeczeństwach demograficznie starzejących się

Choroby cywilizacyjne są dużym problemem zdrowotnym i społecznym zarówno na świecie, jak i w Polsce. Przewlekłe choroby niezakaźne, takie jak: nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, nowotwory złośliwe, choroby serca, osteoporoza, depresja, stanowią główną przyczynę zgonów i inwalidztwa. Obniżają jakość życia społeczeństwa, zwiększają też koszty funkcjonowania systemu ochrony zdrowia. Na różne schorzenia spowodowane nieprawidłową dietą i nieprawidłowym stylem życia cierpi ponad 1/3 społeczeństwa.

Dieta i styl życia mają ogromny wpływ na ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że można byłoby zapobiec 30–50% zgonów z powodu choroby nowotworowej dzięki stosowaniu zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Trzy z dwunastu zaleceń dotyczą zasad żywienia, a jedno aktywności fizycznej.

Poznaj zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem.

> **Zmieniając sposób żywienia, zmniejszysz ryzyko chorób dietozależnych.**

Odżywianie

WHO oraz inne towarzystwa naukowe opracowały rekomendacje dotyczące zasad profilaktyki oraz leczenia dietetycznego w poszczególnych jednostkach chorobowych. Wynika z nich, że prawidłowe żywienie polega na:

- zachowaniu proporcji w spożyciu makro- i mikroskładników
- spożyciu energii warunkującej utrzymanie prawidłowej masy ciała
- dostosowaniu rodzaju i ilości spożywanej żywności do rzeczywistych potrzeb człowieka z uwzględnieniem jego wieku płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej.

> **Nieodpowiednie żywienie, czyli zarówno niedoborowe, jak i nadmierne, a także monotonne, jest przyczyną ponad 80 różnych jednostek chorobowych.**

Światowa Organizacja do Badań nad Rakiem (WCRF) podkreśla, by przy podejmowaniu codziennych wyborów żywieniowych zwracać uwagę na:

- skład diety i jej kaloryczność (m.in. nadmiar energii, tłuszczów nasyconych i typu trans, niedobór błonnika, witamin, składników mineralnych oraz antyoksydantów)

- źródło pochodzenia żywności
- sposób obróbki żywności (szczególnie niekorzystne są smażenie, wędzenie, przedłużone grillowanie)
- sposób przechowywania żywności (żywność zepsuta, zanieczyszczona pleśnią).

Produkty i potrawy, które wybierasz i spożywasz każdego dnia, mogą mieć wpływ na ryzyko zachorowania na raka:

- pośrednio – wpływając na Twoją masę ciała
- bezpośrednio – przez składniki zawarte w pożywieniu.

Niższe ryzyko zachorowania na raka jest u osób, których dieta:

- jest bogata w warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, niesolone orzechy, przyprawy
- zawiera jedynie niewielkie ilości czerwonego i przetworzonego mięsa oraz soli.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce stanowią źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz antyoksydantów. Zaleca się spożywanie co najmniej 400–600 g różnokolorowych warzyw i owoców dziennie. W jadłospisie zachowaj odpowiednią proporcję warzyw do owoców (3/4 do 1/4). Przynajmniej połowę dziennej ilości warzyw i owoców spożywaj w postaci surowej. Prostą zasadą pomagającą zwiększyć różnorodność warzyw i owoców jest jedzenie codziennie warzyw i owoców ze wszystkich grup kolorystycznych:

- fioletowych (np. bakłażan, śliwki, borówki)
- zielonych (np. brokuł, brukselka, kiwi)
- czerwonych (np. papryka, pomidor, truskawki)
- pomarańczowych (np. marchew, dynia, pomarańcze)
- białych (np. cebula, czosnek, jabłko, gruszka).

Każdy kolor to bogactwo innych witamin i składników o potencjale antyoksydacyjnym.

Błonnik pokarmowy

Produkty zbożowe spożywaj w formie jak najmniej przetworzonej i oczyszczonej. Dzięki temu dostarczysz organizmowi odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego, którego dziennie spożycie powinno wynosić minimum 30 g. Dobrym źródłem błonnika są również surowe warzywa, owoce oraz nasiona roślin strączkowych. Błonnik pokarmowy zwiększa objętość i szybkość pasażu wydalanego stolca. A to zmniejsza stężenie w stolcu różnych substancji rakotwórczych i skraca okres ich oddziaływania z błoną śluzową przewodu pokarmowego. Niektóre rodzaje włókien pokarmowych mogą absorbować na swojej powierzchni dużą ilość kwasów żółciowych, których metabolity wykazują działanie karcinogenne. Z kolei podczas fermentacji bakteryjnej rozpuszczalnych włókien i niestrawionej skrobi wytwarzane są krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które działają przeciwnowotworowo.

Słodzone napoje oraz żywność wysokoprzetworzona

Aby zmniejszyć ryzyko raka, wyeliminuj z diety słodzone napoje oraz żywność wysokoprzetworzoną. Taka żywność to produkty typu fast food, przekąski z dodatkiem cukru lub soli, produkty w proszku.

Mięso

Zwracaj uwagę na spożywane mięso. Wybieraj mięso jak najmniej przetworzone. Mięso czerwone ogranicz do 500 g tygodniowo, a mięso czerwone przetworzone najlepiej całkowicie wyeliminuj z diety. Mięso przetworzone to mięso poddane wędzeniu, konserwowaniu, soleniu, peklowaniu, marynowaniu lub innym procesom uwydatniającym smak lub wydłużającym okres przydatności do spożycia. W 2015 roku Międzynarodowa Agencja do Badań nad Rakiem (IARC) zaliczyła je do czynników rakotwórczych dla człowieka. Szacuje się, że każde 50 g mięsa przetworzonego dziennie zwiększa ryzyko raka jelita grubego o 18%. Podczas przetwarzania mięsa czerwonego zachodzą reakcje, w wyniku których powstają związki o działaniu rakotwórczym (heterocykliczne aminy i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne).

Różnorodne białka

Zadbaj o różnorodną podaż źródeł białka. Dobrym wymiennikiem mięsa mogą być nasiona roślin strączkowych lub ryby. Szczególnie polecane są tłuste morskie ryby, bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe z

rodziny omega-3.

Nie dla alkoholu

W profilaktyce chorób nowotworowych zaleca się całkowitą abstynencję. Alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór piersi, jelita, wątroby, jamy ustnej i gardła, przełyku oraz żołądka. Aldehyd octowy, który jest produktem metabolizmu alkoholu w organizmie, może uszkadzać DNA i prowadzić do rozwoju nowotworów. Alkohol zwiększa też stężenie niektórych hormonów, co również jest niekorzystne dla naszego zdrowia. Rakotwórcze działanie alkoholu potęgowane jest przez dym tytoniowy.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych: sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza ryzyko występowania chorób przewlekłych. Najkorzystniejsza dla zdrowia jest **regularna aktywność** fizyczna o umiarkowanej intensywności (np. spacer, jazda na rowerze, pływanie, jazda na rolkach). Polecany jest tzw. **renesansowy model** aktywności fizycznej. Polega on na uprawianiu różnych rodzajów dyscyplin w kolejne dni tygodnia, w zależności od upodobań, miejsca pobytu oraz pory roku. Należy również ograniczyć korzystanie z samochodu, komunikacji miejskiej oraz windy i pokonywać możliwie jak najdłuższe dystanse pieszo.

Źródła

Tekst powstał na podstawie artykułu dr n. o zdr. Agnieszki Surwiłło-Snarskiej. Jest częścią kampanii społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia.

Przeczytaj więcej na temat kampanii „Planuję długie życie”.

Za