



Codi europeu contra el càncer

Un estil de vida saludable

L'estat de salut en general pot millorar-se i especialment alguns tipus de càncer poden evitar-se mitjançant l'adopció d'un estil de vida més saludable.

- 1 No fumeu. Si fumeu, no ho feu en presència de persones no fumadores.
- 2 Limiteu el consum d'alcohol. Es recomana no beure'n més de dues consumicions els homes i una les dones.
- 3 Mengeu fruites, verdures i cereals per prevenir els tumors. Limiteu el consum d'aliments rics en greixos d'origen animal.
- 4 Eviteu l'obesitat. L'exercici físic regular i una alimentació baixa en calories eviten l'excés de pes.
- 5 Feu exercici. La pràctica d'exercici físic d'intensitat moderada i de manera regular, com ara caminar diàriament durant mitja hora, té un efecte beneficiós.
- 6 Eviteu les exposicions perllongades al sol i les cremades solars. Extremeu les mesures de prevenció si teniu tendència a cremar-vos amb el sol.
- 7 Vacuneu-vos contra l'hepatitis B.
- 8 Es recomana la detecció precoç del càncer de coll d'úter a les dones a partir dels 25 anys d'edat.
- 9 Es recomana que les dones a partir dels 50 anys d'edat participin en els programes de detecció precoç de càncer de mama amb mamografia.
- 10 Es recomana la detecció precoç de càncer colorectal ens els homes i les dones a partir dels 50 anys.

Síntomes d'alerta. Consulteu al vostre metge

-Si noteu un bony, una ferida que no cicatritza (fins i tot a la boca), una piga que canvia de forma, mida o color, o qualsevol pèrdua anormal de sang.

-En casos de problemes persistents, com tos o ronquera permanents, alteracions intestinals o urinàries, o pèrdua anormal de pes.



JO TAMBÉ menjo fruita



Menja diàriament fruita i verdura per **prevenir el càncer.**





✓ PER QUÈ cal consumir-ne?

Les fruites, verdures i hortalisses són bàsiques per fer una dieta sana i equilibrada gràcies a la seva aportació de minerals, vitamines i fibra.

A més aquests elements junt amb altres components naturals, tenen un paper protector davant malalties cròniques com el càncer i contribueixen a millorar la qualitat de vida de la població.

L'efecte saludable

dels vegetals s'obté quan actuen conjuntament. Per això es recomana consumir una **àmplia varietat** de fruites, verdures i hortalisses.



Fins a 12%

dels casos de càncer es podrien evitar incrementant el consum de fruita i verdura en la dieta diària. Aquesta xifra arriba al 25 % evitant l'obesitat i fent exercici físic diari.

✓ LA recomanació

Consumeix 5 racions al dia de fruites i verdures variades. Almenys una de les racions d'hortalisses ha de ser en cru. Es considera ració una peça mitjana de fruita o 200g de verdura crua o cuita.

✓ COM ho pots fer?

- 1 Menja fruita a l'esmorzar, a les postres i entre àpats.
- 2 Sempre que puguis menja crues les verdures i hortalisses. S'aconsella una cocció tan curta com sigui possible.
- 3 Utilitza les verdures i llegums com a acompanyament.
- 4 Limita el consum de carn vermella i aliments rics en greixos animals.

✓ UN suggeriment

Sopa ràpida, de col, pastanaga i bacallà

C.Rusalleda



Ingredients per a 4 racions:

- 400 g de fulles de col tendre, neta i retallada de la tija dura
- 400 g de pastanaga
- 400 g de bacallà dessalat
- 150 ml d'oli d'oliva
- 1 gra d'all
- 1 ou
- Sal

Preparació

Posar al foc dos litres d'aigua mineral, al arrencar el bull tirar-hi la pastanaga ratllada, deixar coure 30 segons i tirar-hi la col tallada a la juliana fina, deixar coure 2 minuts, salar i apartar de foc. Tirar a l'olla el bacallà tallat a daus d'1 x 1 cm.

Preparar una maionesa amb l'oli, l'all i l'ou. Tirar a la maionesa una tassa del brou de la sopa, triturar per emulsionar la maionesa amb el brou i tirar-ho a la olla. Afinar de sal. La sopa és a punt de servir.

