



Niniejszy dokument stanowi nieautoryzowane tłumaczenie niewielkiego fragmentu oryginalnego dokumentu

American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention Reducing the Risk of Cancer With Healthy Food Choices and Physical Activity, 2012

Wytyczne American Cancer Society dotyczące żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce raka, 2012

[American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention Reducing the Risk of Cancer With Healthy Food Choices and Physical Activity, 2012](#)

Autorzy:

Lawrence H. Kushi, ScD, Colleen Doyle, MS, RD, Marji McCullough, ScD, RD, Cheryl L. Rock, PhD, RD, Wendy Demark-Wahnefried, PhD, RD, Elisa V. Bandera, MD, PhD, Susan Gapstur, PhD, MPH, Alpa V. Patel, PhD, Kimberly Andrews, Ted Gansler, MD, MBA, MPH and The American Cancer Society 2010 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee

Wprowadzenie

Prawie 1/3 spośród 572 000 zgonów z powodu nowotworów, które występują w Stanach Zjednoczonych każdego roku można przypisać złej diecie oraz braku aktywności fizycznej. Mimo tego, że czynniki genetyczne odgrywają znaczącą rolę w zapadalności na nowotwory unikanie palenia papierosów, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, aktywność fizyczna w ciągu całego życia i spożywanie zdrowej diety mogą znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania lub zgonu z powodu nowotworów.

Fundacja Watch Health Care
ul. Starowiślna 8/2, 31-032 Kraków
Tel. kom. 504 741 313, Fax. +48 12 362 45 46
sekretariat@korektorzdrowia.pl

www.korektorzdrowia.pl



Zalecenia ogólne:

1. Współpraca publicznych, prywatnych i społecznych organizacji na szczeblu krajowym i lokalnym w celu wdrażania zmian w środowisku mających na celu:
 - zwiększenie dostępu do niedrogiej, zdrowej żywności w zakładach pracy, w szkołach oraz zmniejszanie dostępu do żywności i napojów o niskiej wartości odżywczej w szczególności, wśród młodzieży;
 - zapewnienie bezpiecznego i sprzyjającego aktywności fizycznej środowiska w szkołach i miejscach pracy.

Zalecenia szczegółowe:

1. Utrzymywanie prawidłowej masy ciała w ciągu całego życia:
 - unikanie nadmiernego przyrostu masy ciała;
 - utrata nawet niewielkiej ilości masy ma korzyści zdrowotne i jest dobrym sposobem walki z otyłością;
 - uprawianie regularnej aktywności fizycznej i ograniczanie spożycia wysokokalorycznych pokarmów i napojów są kluczowymi czynnikami w utrzymywaniu prawidłowej masy ciała;
 - wykonywanie co najmniej 150 minut ćwiczeń fizycznych o umiarkowanej intensywności lub 75 minut ćwiczeń o wysokiej intensywności tygodniowo przez osoby dorosłe;



Niniejszy dokument stanowi nieautoryzowane tłumaczenie niewielkiego fragmentu oryginalnego dokumentu

American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention Reducing the Risk of Cancer With Healthy Food Choices and Physical Activity, 2012

- poświęcanie co najmniej 1 h dziennie na wykonywanie umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń fizycznych przez dzieci i młodzież;
- ograniczanie siedzącego trybu życia.

2. Spożywanie zdrowej diety, ze szczególnym naciskiem na produkty roślinne:

- spożywanie takiej ilości żywności i napojów, która pomaga osiągnąć i utrzymać prawidłową masę ciała;
- ograniczanie spożycia przetworzonego i czerwonego mięsa;
- spożywanie zalecanych dziennych porcji warzyw i owoców;
- spożywanie produktów pełnoziarnistych.

3. Ograniczanie spożywania alkoholu.

Fundacja Watch Health Care
ul. Starowiślna 8/2, 31-032 Kraków
Tel. kom. 504 741 313, Fax. +48 12 362 45 46
sekretariat@korektorzdrowia.pl

www.korektorzdrowia.pl