

Càncer colorectal

Algunes xifres

A l'Estat Espanyol es diagnostiquen uns 25.000 nous casos de càncer colorectal, i és el més freqüent si sumem els casos d'homes i dones. Aquest càncer és la segona causa de mort a l'Estat.

Què et pot fer estar en risc?

- Ser major de 50 anys
- Tenir adenomes
- Patir una malaltia inflamatòria intestinal crònica (colitis ulcerosa o la malaltia de Crohn). La síndrome de còlon irritable no predisposa al càncer de còlon
- Tenir antecedents familiars de càncer colorectal diagnosticats abans del 50 anys
- Factors associats a l'estil de vida. Tipus de dieta abundant en greixos, sedentarisme, obesitat, fumar, ...

Síntomes que s'ha de consultar amb el metge:

- Sang a la femta
- Canvis en el ritme i aspecte de les deposicions
- Molèsties abdominals continuades
- Pèrdua de pes involuntària
- Anèmia ferropènica

Es pot prevenir

El càncer colorectal és una de les formes de càncer que més es pot prevenir. La realització de revisions periòdiques i un canvi d'estil de vida ho fan possible:

- Mantenir una dieta equilibrada i variada, rica en fruites, verdura i fibra
- Consumir peix i greixos d'origen vegetal
- Limitar el consum de carns vermelles a 2 cops per setmana, greixos d'origen animal i productes elaborats
- Fer activitat física de manera regular
- Limitar el consum d'alcohol
- No fumar

més informació a:
www.fundacioagrupacio.es



Jornada de prevenció del càncer colorectal

EL BENEFICI

El 25% aproximat dels casos de càncer es podrien evitar incrementant el consum de fruita i verdura en l'alimentació diària, evitant l'obesitat i fent activitat física regular. (*)

(*) Servei d'Epidemiologia - Institut Català d'Oncologia

Fruita i verdura

Per què cal consumir-ne?

Les fruites, verdures i hortalisses són bàsiques per dur una alimentació sana i equilibrada, ja que ens aporten minerals, vitamines i fibra.

Aquests elements ens protegeixen davant malalties cròniques com el càncer i contribueixen a millorar la nostra salut i qualitat de vida.

Com cal consumir-les?

L'efecte saludable dels vegetals s'obté quan actuen conjuntament.

Per això es recomana consumir una àmplia varietat de fruites, verdures i hortalisses diàriament.

La recomanació

5 racions diàries de fruita i/o verdura, com a mínim



2 plats de verdures i hortalisses	+	3 peces de fruita fresca
1 peça mitjana de fruita fresca (pera, poma, ...)		150 - 200g
1 plat de verdura en cru		150 - 200g



fundacioagrupacio

Activitat física regular

Per què cal fer-ne?

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat.

Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.

Ajuda a prevenir l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.

Redueix el risc d'aparició de càncer de còlon i mama, entre d'altres.

Com cal fer-ne?

L'efecte saludable s'obté quan es fan com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada de manera regular 5 dies a la setmana.

La recomanació

30' diaris d'activitat física moderada:

- Caminar 3km a bon pas
- Anar en bici 8 km
- Pujar i baixar escales
- Ballar o fer gimnàstica dins l'aigua



més informació a:

www.fundacioagrupacio.es