

Càncer colorectal

Algunes xifres

A Espanya 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 al nostre país.

Qui està 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 colòn irritable no predisposa al càncer de colòn.
- [Tenir antecedents familiars de càncer colorectal diagnosticats abans dels 50 anys.
- [Factors associats a l'estil de vida. Tipus de dieta abundant en greixos, sedentarisme, obesitat, fumar...

Síntomes que s'han de consultar amb el metge:

- [Sang a la femta
- [Canvis en el ritme i aspecte de les deposicions
- [Molèsties abdominals contínues
- [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 en l'estil de vida ho fan possible:

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

Participa activament a la VI Setmana Europea contra el Càncer:



Busca'ns al facebook. Uneix-te al grup "[Actua per prevenir el càncer](#)" i convida als teus amics i coneguts a participar! Puja fotografies de tu i els teus **ACTUANT PER PREVENIR EL CÀNCER**: fent activitat física i/o menjant fruita i verdura. Ajuda'ns en la prevenció del càncer.



Envia un **sms al 7331** amb les paraules **PROU CÀNCER** i ajuda'ns a seguir actuant per prevenir el càncer!

Cost del missatge 1,50 € + IVA

Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Organitza:



www.fecec.org

VI Setmana Europea contra el Càncer del 9 al 18 d'Octubre



ACTUA PER PREVENIR EL CÀNCER: MENJA SA I MOU-TE!



www.fecec.org

EL BENEFICI



El 25% aproximad 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 fer 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.

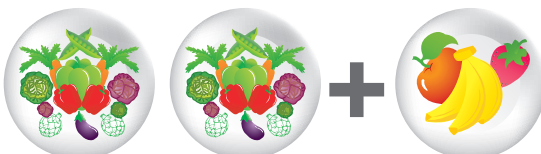
Com cal consumir-les?

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 verdura i hortalisses

3 peces fruita fresca

1 peça mitjana de fruita fresca (pera, poma...)

150 - 200 g

1 plat de verdura (en cru)

150 - 200 g

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 3 km a bon pas

[Anar en bici 8 km

[Pujar i baixar escales

[Ballar o fer gimnàstica dins l'aigua



QÜESTIONARI

Fas tot el que cal per prevenir el càncer?

Respon **SÍ** o **NO** a cadascuna de les següents preguntes i comprova si el teu estil de vida és el més adient per prevenir el càncer

1 - Menjo com a mínim 5 racions de fruita i/o verdures cada dia.

2 - Menjo com a mínim 3 racions de llegums, pa, arròs, pasta i/o cereals integrals cada dia.

3 - Bec llet i iogurt semidesnatat o desnatat, i rarament menjo formatge amb alt contingut en greix.

4 - Rarament menjo carn greixosa i processada com bacó, salsitxes, carn picada, bistec, porc o xai.

5 - No consumeixo freqüentment aliments molt calòrics, com pastissos, galetes, donuts i brioixeria en general.

6 - Rarament afegeixo mantega, margarina, crema de llet o maionesa per cuinar el menjar o a taula.

7 - Rarament (menys de dos cops per setmana) menjo aliments fregits.

8 - Intento mantenir un pes saludable.

9 - Faig com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada o vigorosa 5 o més dies a la setmana.

10 - Normalment pujo per les escales en comptes d'esperar l'ascensor.

11 - Intento passar la major part del meu temps lliure de manera activa, en comptes de veure la tele o asseure'm davant l'ordinador.

12 - Mai, o només ocasionalment, bec alcohol.

Observa les teves respostes.

Quantes més respostes afirmatives tinguis, més adient és el teu estil de vida per prevenir el càncer.

Les respostes negatives, associades a hàbits poc saludables, et permetran identificar aquells aspectes en els que has de millorar.

Quants cops has respost "sí"?

Menys de 5: Alerta!

Probablement menges massa greixos i poques fruites, verdures i llegums.

Hauries de revisar els teus hàbits alimentaris i d'activitat física i introduir alguns canvis.

Entre 5 i 8: Bastant bé!

Estàs a mig camí! Però encara pots millorar. Les preguntes que has respost amb un NO t'ajudaran a esbrinar quins aspectes de la teva alimentació i activitat física pots millorar.

Més de 9: Molt bé!

Tens un estil de vida saludable. Manté els bons hàbits i continua mirant la manera de millorar.