

### RUSZ SIĘ PO ZDROWIE

Nowotwory złośliwe są drugą najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Tymczasem 1/3 zachorowań na nowotwory można by zapobiec poprzez pozytywne zmiany stylu życia, dotyczące m.in. regularnej aktywności fizycznej oraz odpowiedniego sposobu odżywiania się.

#### Skala problemu – nowotwory złośliwe

Liczba osób ze zdiagnozowanym nowotworem w Polsce w ciągu ostatnich 30 lat wzrosła ponad dwukrotnie, osiągając w 2010 roku ponad 140,5 tys. zachorowań. Obecnie rak jest przyczyną przedwczesnej śmierci co czwartego Europejczyka, a prognozy nie pozostawiają wątpliwości, że zachorowalność będzie rosła. Zapobieganie nowotworom jest jednym z największych wyzwań w obszarze ochrony zdrowia. Skala problemu jest ogromna, jednak niewiele osób zdaje sobie sprawę, że istnieje skuteczny sposób walki z rakiem. Jak dowodzą wieloletnie badania – nawet 90% zachorowań na nowotwory złośliwe wynika z czynników środowiskowych, w tym takich jak styl życia i złe nawyki żywieniowe, a także narażenie na oddziaływanie szkodliwych związków chemicznych. Zapobiegać nowotworom można dzięki prewencji pierwotnej, czyli przeciwdziałaniu zachorowaniom poprzez zmianę naszych codziennych nawyków i przyzwyczajzeń.

– Zmniejszenie zachorowalności na nowotwory jest możliwe dzięki zdrowemu postępowaniu każdego dnia. Modyfikacja stylu życia, nie tylko poprawia ogólny stan zdrowia, ale może także ograniczyć ryzyko wystąpienia nowotworów. Czynniki środowiskowe są przyczyną zdecydowanej większości

zachorowań na raka. Część z tych czynników jest łatwa do kontrolowania, gdyż jest związana ze stylem życia – palenie tytoniu, brak ruchu, złe odżywianie oraz nadwaga i otyłość – to czynniki, które w sposób znaczący wpływają na występowanie nowotworów. Warto budować świadomość społeczną, że każdy z nas ma istotny wpływ na zapobieganie nowotworom. Rezygnacja ze szkodliwych nawyków i wprowadzenie do swojego planu dnia działań pozytywnych dla naszego organizmu, pozwolą nam na długo cieszyć się zdrowiem – mówi prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński, kierownik Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów, Centrum Onkologii-Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, czyli instytucji odpowiedzialnej za realizację zadania Prewencja pierwotna nowotworów w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

Zalecenia opisane i zebrane w Europejskim kodeksie walki z rakiem mają podstawowe znaczenie dla prewencji pierwotnej nowotworów – Zminimalizować ryzyko zachorowania na raka może każdy z nas. Postępowanie zgodnie z zasadami nie wymaga od nas dużych nakładów czasu, a jedynie motywacji do podejmowania codziennych decyzji, które będą dobre dla naszego zdrowia – podkreśla prof. Zatoński.

– Specyfika mojego zawodu sprawia, że mój każdy dzień jest właściwie inny od poprzedniego. Mój tryb życia nie jest regularny. Jednak właśnie dlatego bardzo zwracam uwagę na to jaki styl życia przekazuję rodzinie, jak odżywia się moja rodzina i czy jest aktywna fizycznie. Sama też muszę dbać o to, żeby dobrze wyglądać oraz mieć siłę i energię do pracy i dla rodziny. Dlatego,

kiedy przygotowuję posiłki, pamiętam, aby nie zabrakło w nich warzyw i owoców. Jedząc obiad opowiadamy sobie, jak to co jemy cieszy nasze serce, nerki i mózg. Dzieciaki uwielbiają te historie! Dla mnie jest bardzo istotne co mam na talerzu, dlatego dokonuję przemyślanych wyborów – już w sklepie. To co kupię, będzie w domu. Cieszę się też, że jestem mamą dwójki chłopców, bo dzięki nim zawsze jestem w ruchu. Wspólne zabawy, spacer i jazda na rowerze dostarczają nam sporo energii i doskonale wpływają na nasze samopoczucie. Zawsze byłam aktywna, ale wbrew pozorom to właśnie dzięki dzieciom w moje życie na stałe wkradła się aktywność fizyczna i to naprawdę w sporych dawkach. Często sama uprawiam sport – basen, siłownia i bieganie działają zbawiennie na moje zdrowie – mówi Sonia Bohosiewicz, aktorka i piosenkarka.

**Zasada: Wystrzegaj się otyłości**

Otyłość to choroba cywilizacyjna dotycząca coraz większej liczby osób. Jest ona drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym także nowotworów złośliwych. W ostatnich latach znacząco wzrosła liczba społeczeństw cierpiących na nadwagę i otyłość – w Polsce problem ten dotyka nawet 61% mężczyzn i 45% kobiet. – Siedzący tryb życia, brak ruchu i niezdrowe odżywianie to przyczyny coraz częstszych problemów z masą ciała. Wiele osób traktuje otyłość jako codzienność, tymczasem jest ona zagrożeniem dla naszego zdrowia – mówi Agata Ziemnicka-Łaska, dietetyk i psycholog kliniczny.

Otyłość jest jedną z głównych przyczyn rozwoju nowotworów złośliwych. Przyczynia się ona do powstawania blisko 40% nowotworów trzonu macicy czy przełyku, niemal 25% nowotworów nerki i pęcherzyka żółciowego, a także ok. 10% nowotworów piersi. Alarmujące są zwłaszcza statystyki dotyczące nadwagi u dzieci – w ciągu zaledwie dwóch lat odsetek dzieci ważących ponad normę wzrósł dwukrotnie i wynosi obecnie aż 17%. – Należy zapobiegać nadwadze u najmłodszych, bo jest ona czynnikiem ryzyka wystąpienia otyłości w życiu dorosłym. Popularyzacja oraz promocja wśród dzieci i młodzieży zdrowych nawyków, takich jak prawidłowa dieta i aktywność fizyczna, pozwoli im w przyszłości uniknąć problemów ze zdrowiem – dodaje Ziemnicka-Łaska.

**Zasada: 5 razy dziennie warzywa i owoce**

Prawidłowy sposób żywienia ma zdecydowanie duży wpływ na zmniejszenie liczby zachorowań na nowotwory. Niewłaściwy sposób odżywiania stanowi drugą po paleniu tytoniu najważniejszą przyczynę chorób nowotworowych. Dziś jedynie co czwarty Polak je owoce między posiłkami, tylko raz na tydzień.

Codziennie w jadłospisie każdego z nas obowiązkowo powinno znaleźć się miejsce dla przynajmniej pięciu porcji warzyw i owoców dziennie. Wystarczą dwie sztuki owoców i 200 g warzyw dziennie, aby ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Dietę należy także uzupełniać o rośliny strączkowe oraz produkty pełnoziarniste i nisko przetworzone.

– Owoce i warzywa są źródłem wielu witamin i soli mineralnych, których organizm sam nie wytwarza, a bez nich nie jest w stanie dobrze funkcjonować. Uzupełnienie codziennego jadłospisu o pięć porcji warzyw lub owoców sprawi, że będziemy czuć się dobrze, świetnie wyglądać i co najważniejsze będziemy zdrowi. Jedna porcja to ilość, która mieści się w naszej dłoni, a więc naprawdę niewiele – to co najważniejsze to regularność spożywania warzyw i

owoców. Witaminy to bardzo cenne, ale niezwykle delikatne substancje, które należy uzupełniać wielokrotnie w ciągu dnia i spożywać zaraz po przygotowaniu. Dlatego ważne jest aby, owoce zastąpiły niezdrowe, tłuste i słodkie przekąski, a warzywa zawsze były serwowane jako dodatek do posiłku – zwraca uwagę Agata Ziemnicka-Łaska, dietetyk i psycholog kliniczny. – Zadbajmy o to, aby łączyć owoce i warzywa w różnych kolorach: czerwonym, pomarańczowym lub żółtym, zielonym, niebieskim lub fioletowym oraz białym. Barwy warzyw i owoców odzwierciedlają kombinację ich składników odżywczych. Owoce i warzywa chronią organizm przed wolnymi rodnikami i pomagają nam w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, tak ważnej w kontekście ryzyka występowania chorób nowotworowych – dodaje Ziemnicka-Łaska.

Chodzę, biegam, więc jestem!

Aktywność fizyczna uznawana jest za jeden z najważniejszych czynników podtrzymujących zdrowie i przeciwdziałających rozwojowi chorób przewlekłych. Wpływ regularnego uprawiania sportu na ryzyko wystąpienia nowotworów złośliwych jest od lat przedmiotem wielu badań. Ich wyniki wskazują zdecydowanie, że ćwiczenia fizyczne nie tylko pomagają w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała, ale także zmniejszają ryzyko zachorowania na raka okrężnicy. Tymczasem aż ponad jedna trzecia Polaków nie uprawiała sportu w ciągu ostatniego roku.

Utrzymanie organizmu w zdrowiu jest możliwe już dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym trzy razy w tygodniu, przez co najmniej pół godziny. Im częstsza aktywność sportowa tym większe korzyści dla naszego zdrowia. Kluczowa dla utrzymania naszej sylwetki jest regularność, a nie intensywność ćwiczeń, dlatego też lepsze efekty przyniesie naszemu zdrowiu regularny spacer niż nagłe rozpoczęcie ćwiczeń o wysokiej intensywności.

– Każdy z nas chciałby być zdrowy i dobrze wyglądać, ale kiedy okazuje się, że w tym celu trzeba podnieść się z kanapy, nagle robimy się bardziej wyrozumiali i akceptujemy zbędne kilogramy, które gromadzą się w naszym ciele. Tymczasem, dzięki technologii, aktywność fizyczna jest dziś dużo łatwiejsza i przyjemniejsza niż kiedyś. My, Polacy, mamy wrodzony wstręt do przemęczenia się i robienia czegokolwiek ponad normę. Dlatego gadżety mierzące codzienną aktywność są dla nas wręcz stworzone. Kiedy tylko „wyrobimy” dzienną dawkę aktywności, dają nam sygnał, że spokojnie możemy wrócić na kanapę. Już z czystym sumieniem i lepszą formą. Mamy do dyspozycji naprawdę mnóstwo aplikacji i urządzeń mierzących naszą aktywność fizyczną i umożliwiających dzielenie się naszymi osiągnięciami ze znajomymi. Wiele z tych aplikacji można ściągnąć za darmo. Część z nich przypomina o konieczności ruchu, kiedy przez dłuższą chwilę siedzimy beczynnie. To bardzo dobra motywacja. Dla osób, które zupełnie nie lubią aktywności na zewnątrz, szczególnie jesienią i zimą, są gry komputerowe wykorzystujące czujniki reagujące na ruch – 30 minut skoków przed telewizorem naprawdę zdrowo podnosi tętno – mówi Kuba Klawiter, prowadzący program „Nowy Gadżet”.

Europejski kodeks walki z rakiem

Nawet 90% zachorowań na nowotwory złośliwe można przypisać czynnikom środowiskowym, a nie genetycznym. Jednocześnie szacuje się, że prawie 1/3 z tych zachorowań można zapobiec poprzez pozytywne zmiany dotyczące stylu życia. Ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe można zminimalizować poprzez wdrożenie codziennych zachowań prozdrowotnych, które spisane są w Europejskim kodeksie walki z rakiem. Zalecenia Kodeksu popularyzuje ogólnopolska kampania edukacyjno-informacyjna prowadzona w ramach zadania Prewencja pierwotna nowotworów finansowanego przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

Europejski kodeks walki z rakiem jest zbiorem zaleceń, które wskazują, co możemy zrobić by ograniczyć występowanie czynników wywołujących procesy rakotwórcze i ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwory. Prewencja pierwotna nowotworów to przede wszystkim zdrowy tryb życia. Kodeks zawiera zestaw prostych zasad dotyczących stylu życia oraz rekomendacje dotyczące uczestniczenia w populacyjnych badaniach przesiewowych.

Według dostępnej wiedzy aż 1/3 zachorowań na nowotwory można zapobiec, a 1/3 nowotworów można odpowiednio wcześniej wykryć i wyleczyć zapobiegając śmierci z tej przyczyny. Zmiana codziennych zachowań poprzez włączenie aktywności fizycznej oraz właściwy sposób żywienia, ma znaczący wpływ na zdrowie i minimalizuje ryzyko zachorowania na wiele przewlekłych chorób, w tym także nowotwory złośliwe. Zalecenia Kodeksu dotyczą również palenia tytoniu, które stanowi największy problemem Polaków, gdyż rak płuca – schorzenie występujące prawie wyłącznie u palaczy tytoniu – jest pierwszą przyczyną umieralności nowotworowej zarówno wśród mężczyzn jak i kobiet w Polsce. Inne zalecenia obejmują minimalizowanie spożycia alkoholu oraz ochronę skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.

Wszystkie zasady zawarte w Europejskim kodeksie walki z rakiem promują zmianę zachowań społecznych i stylu życia oraz poparte są szczegółowymi badaniami. Przestrzeganie zaleceń Kodeksu umożliwia, poprzez poprawę ogólnego stanu zdrowia, zapobieganie nowotworom złośliwym.

Zasady Europejskiego kodeksu walki z rakiem:

I Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych:

1. Nie pal. Jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.
5. Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie.
6. Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu

wątroby typu B.

II Populacyjne programy ochrony zdrowia, mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse ich wyleczenia:

9. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Europejski kodeks walki z rakiem to dokument, który powstał z inicjatywy Unii Europejskiej w celu ograniczenia zachorowań na nowotwory poprzez działalność dotyczącą prewencji pierwotnej czyli promowania zachowań prozdrowotnych i zdrowego stylu życia. Dokument jest wynikiem wieloletnich badań realizowanych przez wybitnych naukowców. Zasady w nim zawarte wdrażane są na poziomie krajowym przez rządy poszczególnych państw Unii Europejskiej.

„Narodowy program zwalczania chorób nowotworowych” wspiera promowanie zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem w ramach Zadania Pierwotna prewencja nowotworów. Narodowy Program został sformułowany w 2005 roku, a jego celem jest ograniczenie umieralności powodowanej nowotworami poprzez podejmowanie działań mających na celu zmniejszenie liczby zachorowań na nowotwory złośliwe oraz zwiększenie wykrywalności we wczesnych etapach choroby.

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów realizowane w ramach programu wieloletniego „Narodowy program zwalczania chorób nowotworowych” obejmuje wielopłaszczyznowe działania na rzecz popularyzacji postaw prozdrowotnych poprzez m.in. upowszechnianie zapisów Europejskiego kodeksu walki z rakiem, organizację edukacyjnych i informacyjnych kampanii medialnych oraz akcji społecznych nakierowanych na popularyzację i upowszechnianie wiedzy na temat zdrowego stylu życia i zmniejszania ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe.

Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w Centrum Onkologii-Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie jest realizatorem Zadania Prewencja pierwotna nowotworów od 2006 r.

Więcej informacji na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl).

Więcej informacji:

Małgorzata Dziak-Masny, [Malgorzata.Dziak-Masny@edelman.com](mailto:Malgorzata.Dziak-Masny@edelman.com), 601 939 373, 22 576 35 55  
Kinga Łobzowska-Błachnio, [Kinga.Lobzowska@edelman.com](mailto:Kinga.Lobzowska@edelman.com), 605 399 140, 22 576 35 55