

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОГУТ ПОМОЧЬ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

Старайтесь поддерживать оптимальный вес на протяжении всей жизни

- Если у вас лишний вес или ожирение, потеря даже нескольких килограммов может снизить риск некоторых видов рака (а также других серьезных проблем со здоровьем).
- Лучший способ достижения и поддержания оптимального веса – сочетание здорового питания с достаточной физической активностью. Для достижения нужного веса используйте формулу для расчета своего индекса массы тела (ИМТ). Даже если вы не достигнете своего идеального веса, правильное питание и активный образ жизни улучшат ваше здоровье и самочувствие, и снизят риск развития рака.

Оптимальный вес

Зная свой индекс ИМТ, вы можете оценить, насколько ваш вес идеален для вашего роста. Вы можете узнать, как рассчитать ИМТ, на сайте cancer.org («калькулятор ИМТ») или у своего врача.

Больше двигайтесь и меньше сидите

Физическая активность снижает риск нескольких видов рака, поскольку помогает поддерживать оптимальный вес и влияет на уровень ряда гормонов, которые способствуют развитию злокачественных опухолей. Малоподвижный образ жизни вызывает противоположный эффект.

Двигайтесь больше

- **Взрослые:** Вам необходимо, по крайней мере, 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в течение недели. Если у вас получается заниматься больше – это ещё лучше, а 300 и более минут умеренной (или 150 и более минут интенсивной) физической активности в неделю – идеально! Вы можете комбинировать и сочетать умеренные и интенсивные упражнения – 1 минута интенсивных упражнений равна 2 минутам умеренных. Например, 150 минут умеренной активности, 75 минут интенсивной, или сочетание 100 минут умеренной и 25 интенсивной активности дают одинаковую физическую нагрузку.
- **Дети и подростки:** По крайней мере, 1 час умеренной или интенсивной физической активности ежедневно.

Меньше сидите

- Проводите меньше времени сидя или лежа перед экраном, будь то экран вашего мобильного телефона, компьютера или телевизора. Старайтесь не сидеть и не лежать в течение длительного времени.

Получайте удовольствие и будьте в форме

- Физическая активность может включать быструю ходьбу, плавание, работу в саду и по дому, даже танцы! Если вы добираетесь на работу пешком или на велосипеде, а не на автомобиле, это тоже считается физической активностью.

- Если у вас есть дети, внуки или домашние питомцы, старайтесь чаще гулять с ними.
- В Таблице 1 приведены некоторые примеры умеренной и интенсивной физической активности.

Питайтесь правильно, включайте в рацион больше продуктов растительного происхождения

Здоровое питание включает:

- Продукты, богатые витаминами, минералами и другими питательными веществами;
- Малокалорийные продукты, которые помогут вам похудеть и поддерживать оптимальный вес;
- Цветовое разнообразие овощей: темно-зеленые, красные, оранжевые;
- Горох и фасоль, богатые пищевыми волокнами;
- Цветовое разнообразие фруктов
- Цельные злаки (в хлебе, макаронных изделиях и т.д.), неочищенный (бурый) рис.

Таблица 1. Примеры умеренной и интенсивной физической активности

	Аэробная физическая активность умеренной интенсивности	Аэробная физическая активность повышенной интенсивности
Упражнения и досуг	Пешие прогулки, танцы, катание на велосипеде, катание на коньках (обычных и роликовых), езда верхом на лошади, гребля, йога	Бег трусцой или спортивный бег, быстрая езда на велосипеде, тренировка с отягощениями, плавание, прыжки через скакалку, аэробные танцы, боевые искусства
Спорт	Горные лыжи, гольф, волейбол, бейсбол, бадминтон, теннис (в паре)	Беговые лыжи, футбол, хоккей на траве или на льду, теннис (без пары), сквош, баскетбол
Домашние дела	Стрижка газона, уборка двора, садовые работы	Вскапывание земли, переноска тяжестей, строительные и плотницкие работы
Трудовая деятельность	Хожение пешком и подъем (переноска) тяжестей в рамках профессиональных обязанностей (уборка, фермерство, ремонт автомобилей и т.д.)	Тяжелый ручной труд (рубка леса, строительство, пожарное дело)

Здоровый рацион питания ИСКЛЮЧАЕТ или ограничивает следующие продукты:

- Красное мясо (говядина, свинина, баранина);
- Переработанное мясо (бекон, колбасы, сосиски, копчености);
- Сладкие напитки, включая газированные, энергетические и фруктовые;
- Готовые продукты/ полуфабрикаты и очищенные злаки.

Советы по здоровому питанию

- Заполняйте тарелку разноцветными овощами и фруктами.
- В качестве источников белка выбирайте рыбу, птицу и бобовые, вместо красного или переработанного мяса.
- Если вы все-таки едите красное или переработанное мясо, ограничьтесь небольшими порциями.

Еще несколько советов по питанию

- Мясо, птицу и рыбу лучше варить, тушить или запекать, а не жарить.
- Старайтесь употреблять здоровую пищу, находясь вне дома. Ешьте овощи, свежие фрукты вместо высококалорийной пищи, типа картофеля фри, чипсов, мороженого, пончиков и других сладостей. В ресторанах часто подают большие порции, но не обязательно съедать всю порцию. То, что вы не съедите, можно взять с собой: вы будете обеспечены обедом на следующий день.
- Не перегружайте свою тарелку – и себя! Если вы любите высококалорийную пищу, иногда можно её себе позволить, но только небольшую порцию.
- Будьте внимательным покупателем. Всегда обращайте внимание на надписи на этикетках продуктов в магазинах и информацию в ресторанных меню.
- Ограничьте употребление жирных соусов, гарниров и приправ для овощей и фруктов.

Лучше отказаться от употребления алкоголя

- Если вы употребляете алкоголь, ограничьтесь одной порцией в день для женщин и двумя порциями для мужчин.
- Порция – это 0,35 л пива, 150 мл вина, или 45 мл алкогольного напитка крепостью свыше 40°.
- Запомните! Все виды алкогольных напитков повышают риск развития рака и других серьезных заболеваний! Поэтому не имеет значения, пьете ли вы пиво, белое или красное вино, или коктейли.

Способствуйте созданию здорового и активного сообщества

Любой шаг к здоровому образу жизни легче сделать, если вы живете, работаете или учитесь в обществе, которое обеспечивает для этого все условия. Используйте любые возможности, чтобы сделать среду, в которой существуете вы и ваши близкие, более благоприятной для сохранения здоровья.

- Старайтесь и, при необходимости, требуйте, чтобы меню в детских садах, школах и на рабочих местах было более здоровым. Выбирайте магазины и рестораны, продающие здоровую пищу.
- Убеждайте местные власти создавать условия для физической активности: парки, прогулочные и велосипедные дорожки, спортивные площадки.

Эта информация основана на *Клинических рекомендациях 2020 года Американского противоракового общества по питанию и физической активности для профилактики рака*. Клиническое руководство для профессионалов на bit.ly/ACSDiet-activity2020.