

Cum poți diminua riscul cancerului de sân

- ❖ Printr-o alimentație sănătoasă, bazată pe un consum zilnic de fructe și legume și un aport redus de grăsimi alimentare.
- ❖ Prin evitarea obiectelor vestimentare care mențin sânul într-o poziție anormală, precum sutiene cu bureți, sârme sau silicon.
- ❖ Printr-un program regulat de activități fizice menținerea greutății corporale sub control.
- ❖ Prin evitarea expunerii la soare între orele 11:00-16:00 și utilizarea unei creme cu factor de protecție mai mare de 15.
- ❖ Prin renunțarea la fumat și alcool (sau maxim 250 ml vin/zi).



**DEPISTAREA PRECOCE SALVEAZĂ
VIEȚI!**

Alimente care luptă împotriva cancerului

Fasolea boabe bogată în fibre, fasolea și alte leguminoase precum linte, mază protejează deteriorarea celulară.



Zmeura și căpșunii sunt fructe care conțin acid elagic, care poate dezactiva agenții cancerigeni.

Strugurii soiurile roșii și purpurii de struguri sunt bogate în resveratrol, o substanță antioxidantă care inhibă creșterea tumorală.



Legume verzi (varza, brocoli, spanac, salată) studiile au asociat aceste legume cu risc mai scăzut de cancer.

Cereale integrale cu un conținut mare de fibre, pâinea de grâu, orezul brun sau fulgii de ovăz conțin fitochimicale, care pot reduce riscul de cancer.

