

LIIKUNTA JA PAINONHALLINTA VÄHENTÄVÄT SYÖPÄRISKIÄ



Ihminen lihoo,
kun hän syö enemmän
kuin kuluttaa.
Säännöllinen liikunta ja
normaalipainossa
pysyttelemine voi
vähentää riskiä sairastua
yleisimpiin
syöpätauteihin.

LIIKUNTA VOI EHKÄISTÄ SYÖPÄÄ

Tutkimuksissa on havaittu yhteys liikunnan ja syövän välillä. Säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän paksusuolen ja rintasyövän vaaraa. Liikunnasta näyttäisi olevan hyötyä myös kohtu-, keuhko- ja eturauhasen syöpien ehkäisyssä.

Joidenkin syöpien kohdalla liikunta näyttäisi ehkäisevän syöpää mahdollisesta liikapainosta riippumatta. Lisäksi aktiiviliikkujat harvoin ovat ylipainoisia. Liikunnan syövältä suojaava vaikutus lisääntyy, mitä enemmän liikuntaa harrastaa.

LÖYDÄ OMA TAPASI LIKKUA

- Aikuisten tulisi liikkua vähintään puoli tuntia päivässä ja lasten ja nuorten tunti päivässä.
- Reipas liikunta useana päivänä viikossa voi antaa lisähyötyä syövän ehkäisyyn.
- Liikunta olisi hyvä aloittaa nuorena ja harrastaa sitä säännöllisesti koko eliniän. Siksi on tärkeää löytää itselle sopiva ja miellyttävä tapa liikkua.
- Yli 40-vuotiaiden liikuntaa aloittelevien kannattaa käydä ensin lääkärillä tarkistuttamassa sydän- ja verenkiertoelimistön kunto.

Syövän ehkäisyn kannalta jokapäiväinen hyötyliikunta on viisaampi valinta kuin harvoin harrastettu kuntoliikunta. Kävely, pyöräily, rappusissa kävely, siivoaminen ja marjastaminen ovat tehokasta hyötyliikuntaa.

TAVOITTEENA NORMAALIPAINO

Ylipaino lisää monen syövän vaaraa. Paksunsuolen syövässä, rintasyövässä (vaihdetuosien jälkeinen ylipaino), kohdunrunnon syövässä, munuaissyövässä ja ruokatorven pahanlaatuisissa kasvaimissa näyttö on selkeä.

Painoindeksi

Painoindeksi on painoon perustuva tapa arvioida liikapainon määrää. Se lasketaan jakamalla paino (kiloissa) pituuden (metreinä) neliöllä. Esimerkiksi 170 cm pitkän ja 72 kg painavan painoindeksi on 24,9. Painoindeksi ei sovellu kasvuikäisille.

Näin lasket painoindeksin:

$$\frac{72}{1.70 \times 1.70} = 24,9$$

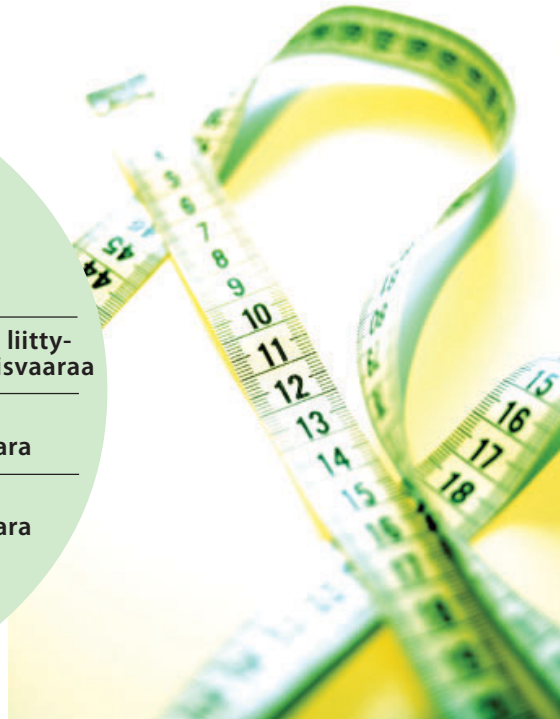
18,5 – 24,9 normaalipaino
25,0 – 29,9 ylipaino
yli 30 lihavuus

Vyötärönympäryys

Vyötärönmitta kertoo, minne rasva kertyy. Vatsan seudulle kertyvä rasva eli omenatyyppinen lihavuus on terveydelle haitallisempaa kuin päärynätyyppinen lihavuus, jossa rasva kertyy pakaroihin ja reisiin. Omenatyyppinen lihavuus on yhdistetty sydän- ja verisuonisairauksien ja aikuistyyppin diabeteksen lisäksi myös rintasyöpään.

Vyötärönympäryys mitataan muutama sentti navan yläpuolelta:

NAISET	MIEHET	
alle 80 cm	alle 90 cm	ei lihavuuteen liittyvää sairastumisvaaraa
80-89 cm	90-99 cm	lievä sairastumisvaara
yli 90 cm	yli 100 cm	suurentunut sairastumisvaara



Kasviksia,
hedelmiä ja marjoja
tulisi syödä joka päivä
vähintään puoli kiloa
eli kuuden oman
kädenkäden verran.



Ravinto

Painonsa kanssa kamppailevien on tehtävä pysyviä elintapamuutoksia normaalipainon saavuttamiseksi. Liikunta yksin ei riitä.

- Säännöllinen ruokarytmi, jossa ei ole liian pitkiä taukoja, hillitsee liiallista syömistä.
- Vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja kokojyvävilja-valmisteita pitäisi syödä runsaasti, mielellään joka aterialla.
- Jos lisäksi välttää rasvaa ja sokeria ja nauttii alkoholia kohtuudella, pystyy välttämään huonoista ruokatottumuksista johtuvaa lihomista.

LIIKUNTA JA PAINONHALLINTA VÄHENTÄVÄT SYÖPÄRISKIÄ



Syöpäjärjestöt

Pieni Roobertinkatu 9, 00130 Helsinki
puh. (09) 135 331 • faksi (09) 135 1093 • www.cancer.fi