

3. Utrzymuj prawidłową masę ciała

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Prawidłowa masa ciała to taka, dzięki której możemy zminimalizować ryzyko występowania chorób przewlekłych m.in.: otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy czy chorób układu ruchu. Prawidłowa masa ciała pozwala również znacznie ograniczyć ryzyko zachorowania na raka, które rośnie wraz z ilością tkanki tłuszczowej w organizmie.

Prawidłowa masa ciała to:

- lepsze samopoczucie
- większa energia i większa wydajność
- lepsza kondycja fizyczna i sprawność
- większe prawdopodobieństwo realizowania prawidłowych nawyków żywieniowych w życiu codziennym
- mniejsze ryzyko rozwoju choroby otyłościowej i jej powikłań
- mniejsze ryzyko rozwoju takich nowotworów jak: gruczolakorak przełyku, rak jelita grubego i odbytnicy, rak nerki, trzustki, błony śluzowej macicy i rak piersi.

W takim razie sprawdźmy!

Najprostszym wskaźnikiem służącym do rozpoznawania określania prawidłowej masy ciała, nadwagi i otyłości jest wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index). Można go obliczyć korzystając z poniższego wzoru:

$$\text{BMI} = \text{masa ciała (kg)} / \text{wzrost}^2 \text{ (m)}$$

17,0-18,4 – niedowaga

18,5-24,9 – wartość prawidłowa

25,0-29,9 – nadwaga

$\geq 30,0$ – otyłość

Pamiętać należy, że BMI nie ocenia ilości tkanki tłuszczowej w naszym organizmie w stosunku do ilości tkanki beztłuszczowej (głównie mięśni). Jest on nieskuteczny do oceny masy ciała osób zawodowo uprawiających sport, osób po 65 roku życia, dzieci i kobiet w ciąży.

Drugim sposobem określania ryzyka jest pomiar obwodu talii. Niskie ryzyko zachorowania na schorzenia wywołane nadmiarem tkanki tłuszczowej mają kobiety z obwodem talii ≤ 80 cm i mężczyźni z obwodem talii ≤ 94 cm.

Co robić, aby utrzymać prawidłową masę ciała?

Jeśli kontrolujesz masę ciała i jest ona prawidłowa to bardzo dobry znak. Z punktu widzenia zaleceń profilaktyki onkologicznej warto starać się, aby Twoje BMI utrzymywało się w dolnej granicy normy. Zadbaj również o to, aby Twoje nawyki żywieniowe odpowiadały aktualnym zaleceniom dotyczącym zdrowej, zbilansowanej diety. I pamiętaj:

1. Kontroluj masę ciała. Regularne ważenie pozwala utrzymywać kontrolę nad masą ciała – nie trzeba się ważyć codziennie., wystarczy raz w tygodniu o tej samej porze (najlepiej rano).
2. Staraj się jeść kiedy jesteś głodny, a nie kiedy masz na coś ochotę. Pamiętaj: apetyt to nie głód!
3. Planując posiłki uwzględniaj wielkość porcji. Nawet najzdrowsze produkty jedzone w nadmiarze w efekcie spowodują zwiększenie masy ciała.
4. Zwracaj uwagę na ilość kalorii w 100 g produktu i w miarę możliwości wybieraj te produkty, które zawierają ich najmniej. Umożliwi to zwiększenie wielkości posiłku i da uczucie sytości nie zwiększając niepotrzebnie ilości kalorii.
5. Dbaj o aktywność fizyczną w czasie wolnym. Redukuj do minimum czas spędzany na siedząco. Chodź po pokoju/biurze w trakcie rozmowy telefonicznej, korzystaj ze schodów zamiast z windy, spaceruj. Zwiększaj stopniowo liczbę kroków wykonywanych codziennie.
6. Korzystaj z modelu talerza zdrowego żywienia: 50% talerza warzywa, 25% białko (strączki, drób, chude mięso, ryby, chudy nabiał), 25% węglowodany (kasza; ryż czarny, brązowy; makaron pełnoziarnisty; pieczywo pełnoziarniste).
7. Jedz powoli – to pozwoli wydzielić się hormonom sytości a Ty w odpowiednim czasie dostaniesz informację, czy naprawdę jeszcze odczuwasz głód.
8. Trzymaj się zasady 80/20 czyli 80 % posiłków jedz zgodnie z zaleceniami żywieniowymi, a 20 % posiłków może być od nich odstępstwem. Na przykład jeśli wiesz, że suma kalorii w Twoich posiłkach powinna wynosić 2000 kcal, to 400 kcal możesz przeznaczyć na przekąski, które lubisz. W miarę upływu czasu i wprowadzania zdrowej diety może uda się zmienić proporcje na 90/10?

Powodzenia!



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Bibliografia:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow/prawidlowa-masa-ciala/3663-co-nalezy-rozumiec-pod-pojciem-nadwaga-i-otylosc>

<https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/skuteczne-odchudzanie/czy-nie-warto-sie-wazyc/>

<https://pacjent.gov.pl/diety/jak-zdrowo-sie-odzywiac>