



Διατηρήστε τη φόρμα σας

Stay in Shape

Σωματικό βάρος και πρόληψη του καρκίνου

Γνωρίζουμε ότι εφόσον διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος, είστε σωματικά δραστήριοι κάθε μέρα και απολαμβάνετε υγιεινή διατροφή, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου. Γνωρίζουμε ότι αυτοί οι παράγοντες αντιπροσωπεύουν τουλάχιστον το 30 τοις εκατό όλων των καρκίνων.

Αν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι μπορεί να τρώτε περισσότερο από ό,τι χρειάζεστε για το επίπεδο δραστηριότητάς σας. Όσοι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειοπάθειας, υψηλής αρτηριακής πίεσης, νόσου της χοληδόχου κύστης, ουρικής αρθρίτιδας (ποδάγρας), μειωμένης γονιμότητας, πόνου στη μέση, οστεοαρθρίτιδας και πολλών άλλων παθήσεων.

Είμαι υπέρβαρος/η ή παχύσαρκος/η;

Είναι καλύτερα να χρησιμοποιείτε τόσο το Δείκτη Μάζας Σώματος (Body Mass Index - BMI) όσο και την περίμετρο της μέσης για να ελέγχετε το πάχος του σώματος.

Δείκτης μάζας σώματος (body mass index - BMI)

Ο BMI είναι μια μέτρηση του σωματικού σας βάρους σε σχέση με το ύψος σας. Για να υπολογίσετε τον BMI σας, θα χρειαστεί να γνωρίζετε το βάρος σας (σε κιλά) και το ύψος σας (σε μέτρα).

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ				
		Υγιές Βάρος (BMI 18,5-25)	Υπέρβαροι (BMI 25-30)	Παχύσαρκοι - Κατηγορία 1 (BMI 30-35)
Περίμετρος μέσης	Ανδρες 94-102 εκ Γυναίκες 80-88 εκ	Χαμηλότερος κίνδυνος προβλημάτων υγείας	Αυξημένος κίνδυνος προβλημάτων υγείας	Υψηλός κίνδυνος προβλημάτων υγείας
	Ανδρες >102 εκ Γυναίκες > 88 εκ	Αυξημένος κίνδυνος προβλημάτων υγείας	Υψηλός κίνδυνος προβλημάτων υγείας	Πολύ υψηλός κίνδυνος προβλημάτων υγείας

Παράδειγμα

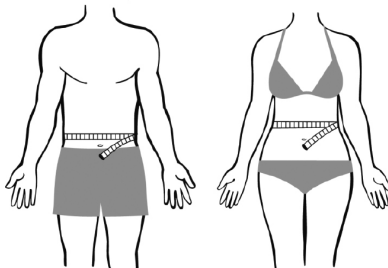
Ο Στέφανος έχει βάρος 82 κιλά και ύψος 1,74 μέτρα. Για τον υπολογισμό του BMI: $82 \div (1,74 \times 1,74) = 27\text{kg} / \text{m}^2$

Ο BMI του Στέφανου είναι 27 και ανήκει στην κατηγορία των υπέρβαρων. Στην ιδανική περίπτωση, ο BMI σας θα πρέπει να είναι μεταξύ 18,5 και 25. Αυτά τα επίπεδα είναι γνωστά ως φυσιολογικά όρια βάρους. Ωστόσο, οι ειδικές κατηγορίες μετρήσεων του BMI μπορεί να μην είναι κατάλληλες για όλες τις εθνότητες, οι οποίες ενδέχεται να διατρέχουν ισοδύναμα επίπεδα κινδύνου σε χαμηλότερο ή υψηλότερο BMI.

Περίμετρος μέσης

Το πάχος που βρίσκεται γύρω από την κοιλιά και τη μέση αποτελεί μεγαλύτερο κίνδυνο για την υγεία από το πάχος που βρίσκεται στους γοφούς και τους μηρούς αναφορικά με το διαβήτη τύπου 2, την καρδιαγγειοπάθεια και τον καρκίνο του μαστού μετά την εμμηνόπαυση.

Οι άνδρες θα πρέπει να επιδιώκουν η περίμετρος της μέσης τους να είναι κάτω από 94 εκατοστά. Οι γυναίκες θα πρέπει να επιδιώκουν η περίμετρος της μέσης τους να είναι κάτω από 80 εκατοστά.



Η περίμετρος της μέσης μετρείται στο στενότερο σημείο μεταξύ του κάτω πλευρού και του πάνω μέρους των ισχίων (τη λαγόνια ακρολοφία) στο τέλος μιας φυσιολογικής αναπνοής.

Τι θα πρέπει να κάνω;

Για να διατηρείτε υγιές βάρος, να κάνετε τακτική σωματική άσκηση και να τρώτε ανάλογα με τις ανάγκες σας. Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά και άλλα τρόφιμα χαμηλών λιπαρών θα πρέπει να αποτελούν τη βάση της διατροφής σας.

Δεν είναι εύκολο να χάσετε βάρος για να επιτύχετε υγιές βάρος ως προς το ύψος σας, ωστόσο θα είναι ωφέλιμη οποιαδήποτε απώλεια βάρους. Να θυμάστε ότι οι δημοφιλείς δίαιτες αδυνατίσματος γενικά δεν είναι αποτελεσματικές μακροπρόθεσμα. Είναι καλύτερα να κάνετε μικρές αλλαγές στη διατροφή σας και στις συνήθειες σωματικής άσκησης που μπορείτε να τις διατηρήσετε για μια ολόκληρη ζωή.

Προγραμματίστε να:

- Βάλτε προτεραιότητα να μην παχύνετε περισσότερο.
- Μειώσετε το βάρος σας κατά 5 έως 10 τοις εκατό, αν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Βάλτε στόχο να χάνετε 1 έως 4 κιλά το μήνα.
- Περικόψετε τις τροφές και τα ποτά που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και ζάχαρες – για σνακ τρώτε λαχανικά και φρούτα.
- Αποφεύγετε τα τηγανητά.
- Επιλέγετε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα που είναι άπαχα ή μειωμένων λιπαρών.
- Αυξήσετε τη σωματική σας δραστηριότητα.

Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Τρόποι μείωσης του κινδύνου που διατρέχετε από τον καρκίνο

Πώς τα πάτε γενικά;

(Σημειώστε με ✓ αν χρειάζεται να λάβετε μέτρα)

- Σταματήστε το κάπνισμα
- Προστατεύεστε από τον ήλιο
- Διατηρείτε το βάρος σας σε υγιή επίπεδα
- Να είστε σωματικά πιο δραστήριοι
- Η διατροφή σας να είναι υγιεινή και ισορροπημένη
- Αποφεύγετε ή περιορίζετε την κατανάλωση αλκοόλ

Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών)
www.cancercouncil.com.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50