



# Κινείτε το σώμα σας

## Move your body

### Σωματική δραστηριότητα και πρόληψη του καρκίνου

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

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για καρκίνο του εντέρου και καρκίνο του μαστού και ενδεχομένως καρκίνο του προστάτη, της μήτρας και του πνεύμονα. Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας συμβάλλει επίσης στην αύξηση του βάρους. Το περιττό βάρος και η παχυσαρκία αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο καρκίνου.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να ελαττώσετε τον κίνδυνο που διατρέχετε από καρκίνο αν είστε σωματικά δραστήριοι. Η σωματική δραστηριότητα ρυθμίζει ορμόνες όπως ο αυξητικός παράγοντας τύπου ινσουλίνης και το οιστρογόνο και επηρεάζει την ταχύτητα με την οποία περνούν τα τρόφιμα μέσα από το έντερο, μειώνοντας την επαφή με οποιεσδήποτε πιθανώς καρκινογόνες ουσίες.

Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και μπορεί να βελτιώσει τα ενεργειακά επίπεδα και τα συναισθήματα ευημερίας.

### Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας είναι να γίνετε πιο δραστήριοι

Για καλή υγεία, κάνετε τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης τις περισσότερες, και κατά προτίμηση όλες τις ημέρες της εβδομάδας. Δεν χρειάζεται να είναι μία συνεχής περίοδος, 3 περιόδοι x 10 λεπτά σας κάνουν επίσης καλό. Κάθε φορά, η δραστηριότητα θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 10 λεπτά.

Για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου, όσο περισσότερη σωματική δραστηριότητα κάνετε, τόσο το καλύτερο. Καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, βάλτε στόχο τουλάχιστον 60 λεπτά δραστηριότητας μέτριας έντασης ή 30 λεπτά εντατικής δραστηριότητας κάθε μέρα.

Η σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης περιλαμβάνει κάθε δραστηριότητα στην οποία μπορείτε να συνεχίσετε μια συνομιλία, όπως το ζωηρό περπάτημα.

Η έντονη σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει κάθε δραστηριότητα που σας κάνει να «λαχανιάζετε», όπως η γρήγορη κολύμβηση, ποδηλασία, άνετο τρέξιμο κλπ.

### Κάνοντας την αρχή

Αν δεν έχετε κάνει σωματική δραστηριότητα για κάμποσο καιρό, είναι καλύτερα να αρχίσετε σιγά-σιγά. Αν ξεκινήσετε πολύ έντονα στην αρχή μπορεί να προκληθεί πόνος και τραυματισμός.

### Συμβουλές για το πώς να ξεκινήσετε

- Ζητήστε από τους φίλους σας να έρθουν μαζί σας. Θα σας κάνουν παρέα και θα σας δώσουν κίνητρα.
- Δείτε την κίνηση σαν ευκαιρία και προγραμματίστε εκ των προτέρων.
- Καθορίστε στόχους και παρακινήστε τον εαυτό σας για να αυξήσετε τα επίπεδα σωματικής σας δραστηριότητας.

- Αν κάνετε δραστηριότητες στο ύπαιθρο θυμηθείτε να προστατεύεστε από τον ήλιο.
- Πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητά σας.

### Συμβουλές για το σπίτι

- Κλείνετε την τηλεόραση ή τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και χρησιμοποιείτε αυτό το χρόνο για δραστηριότητα.
- Περπατάτε ή πηγαίνετε με ποδήλατο στα τοπικά καταστήματα.
- Κάνετε κηπουρική ή δουλειές του σπιτιού.
- Κάνετε δραστηριότητες οικογενειακά.
- Πηγαίνετε τα παιδιά σας στο σχολείο με τα πόδια.

### Συμβουλές για την εργασία

- Πηγαίνετε στη δουλειά με δημόσιες συγκοινωνίες, κατεβαίνετε μια στάση νωρίτερα και περπατάτε την υπόλοιπη διαδρομή.
- Παρκάρετε το αυτοκίνητό σας σε απόσταση 10-15 λεπτών από την εργασία, και περπατάτε την υπόλοιπη διαδρομή.
- Περπατάτε με συναδέλφους το μεσημέρι.
- Ανεβαίνετε τις σκάλες, μην παίρνετε το ασανσέρ.

Η δραστηριοποίηση, όπως και η υγιεινή διατροφή, απαιτεί κάποια σκέψη κάθε μέρα. Χρειάζεται επίσης να τη συνεχίσετε για μια ολόκληρη ζωή. Η τακτική σωματική άσκηση θα σας δίνει επιπλέον ενέργεια και θα σας κάνει να αισθανέστε καλύτερα.

**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](http://www.cancercouncil.com.au)

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50