

## Одржувајте се во форма Stay in Shape

### Телесната тежина и спречување на појава на рак

**Знаеме дека со одржување на телесната тежина во нормални граници, секојдневна физичка активност и здрава исхрана, можете да го намалите ризикот да заболите од рак. Знаеме дека овие фактори придонесуваат за појава на најмалку 30 проценти од сите видови на рак.**

Ако имате одвишок килограми или сте предебели, можеби јадете повеќе отколку што треба за вашиот степен на активност. Одвишокот килограми или преголемата дебелина исто така го зголемуваат ризикот да заболите од дијабетес (шеќерна болест) тип 2, кардиоваскуларни заболувања, висок крвен притисок, болест на жолчната кеса, костоболка, намалена плодност, болки во долниот дел од 'рбетот, остеоартрит и многу други заболувања.

### Дали имам одвишок килограми или сум предебел/а?

За да ја проверите телесната дебелина, најдобро е да го користите Индексот на телесна маса (Body Mass Index - BMI) и обемот на половината.

### Индекс на телесна маса (ИТМ)

Со Индексот на телесната маса се мери вашата телесна тежина во однос на тоа колку сте високи. За да го пресметате вашиот ИТМ-индекс, треба да ја знаете вашата телесна тежина (во килограми) и колку сте високи (во метри).

ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНА МАСА (ИТМ)			
	Нормална телесна тежина (ИТМ 18,5-25)	Одвишок на килограми (ИТМ 25-30)	Преголема дебелина - Класа бр.1 (ИТМ 30-35)
Обем на половината	Мажи 94-102 см Жени 80-88 см	Помал ризик од здравствени проблеми	Зголемен ризик од здравствени проблеми
	Мажи > 102 см Жени > 88 см	Зголемен ризик од здравствени проблеми	Многу голем ризик од здравствени проблеми

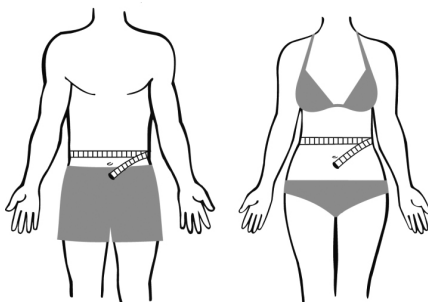
### Пример

Стеван тежи 82 кг и е висок 1.74 м. За да се пресмета неговиот ИТМ-индекс:  $82 \div (1.74 \times 1.74) = 27 \text{ кг} / \text{м}^2$

ИТМ-индексот на Стеван е 27 и тој се наоѓа во границите над нормална телесна тежина. Идеално, вашиот индекс на телесна маса треба да биде меѓу 18.5 и 25. Ова е во границите на нормална телесна тежина. Меѓутоа, одредените ограничени вредности на ИТМ-индексот можеби не одговараат за сите етнички групи, кои може да се изложени на ист ризик со помала или повисока вредност на ИТМ-индексот.

### Обем на половината

Салото околу stomакот и половината претставува поголем ризик отколку салото на колковите и бедрата за заболување од дијабетес тип 2, кардиоваскуларни заболувања и рак на дојките кој се јавува кај постклимактерични жени.



Мажите треба да имаат за цел нивниот обем на половината да изнесува помалку од 94 см. Жените треба да имаат за цел нивниот обем на половината да изнесува помалку од 80 см.

Мерката на обемот на половината се зема на најтесниот дел меѓу долното ребро и врвот на колковите (карличниот појас) при нормално издишување.

### Што треба да правам?

За да ја одржувате тежината во нормални граници, редовно вежбајте и јадете според вашите потреби. Вашата исхрана нека се заснова на овошје, зеленчук, цереалии и други видови на храна со мала количина на маснотии.

Слабењето да ја постигнете соодветната здрава телесна тежина во однос на тоа колку сте високи не е лесно, сепак било какво ослабување ќе биде од корист. Запамтете дека популарните диети за слабење обично не се ефикасни за долг период. Подобрно е да правите мали измени во вашата исхрана и физичката активност кои што ќе можете да ги одржувате доживотно.

Планирајте:

- Да ви биде најважно да не се здебелите.
- Да ослабете 5 до 10 проценти ако имате вишок килограми или ако сте предебели. Целта нека ви биде да ослабете 1 до 4 кг месечно.
- Да ја намалете количината на храна и пијалаци кои се богати со масти и шеќер – за ужинка јадете зеленчук и овошје.
- Да избегнувате пржена храна.
- Да избирате млеко и млечни производи кои се обезмастени или содржат намалени маснотии.
- Да ја зголемите вашата физичка активност.

**Запамтете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.**

### Како да го намалите ризикот да заболите од рак

#### Како се рангираат?

*(Штиклирајте ако треба да преземете мерки)*

- Престанете да пушите
- Бидете внимателни на сонце (Be SunSmart)
- Одржувајте ја телесната тежина во нормални граници
- Бидете повеќе физички активни
- Хранете се здраво и урамнотежено
- Избегнувајте или ограничете го пиењето алкохол

### Каде можам да добијам веродостојни информации?

Информативна линија на Советот за рак (Cancer Council Helpline) на 13 11 20

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

Интернет страниците на совет за рак (Cancer Council) [www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

Служба за преведување и толкување 13 14 50