



Està demostrat que **es pot reduir el risc de càncer** mitjançant **comportaments alimentaris i d'activitat física saludables**. Destaquem que les persones amb massa greix corporal acostumen a tenir **nivells més alts** de greixos en sang (**colesterol i triglicèrids**) e **hipertensió arterial**, el que augmenta la probabilitat de **cardiopaties**, existint **més risc de patir càncer**.

➔ Què és un pes corporal saludable?

- > Es considera un pes corporal saludable **aquell amb el qual es té la menor probabilitat de presentar els trastorns** que pot causar l'excés de greix corporal: alguns tipus de **càncer** en particular, però també **cardiopaties i diabetis**, entre altres. Estar molt prim o amb un pes corporal elevat pot no ser saludable, per la qual cosa cal vetllar per **mantenir-se en els límits saludables de pes corporal**.
- > **Mesurar la cintura** és una manera útil de fer-se una idea de si la persona corre més risc de tenir problemes de salut per excés de greix. Un **perímetre** (o circumferència) de cintura **major de 102 cm en un home o de 88 cm en una dona** és indicatiu d'**alt risc**; menor de 94 cm en un home o de 80 cm en una dona indica baix risc, i els valors intermedis indiquen un risc intermedi.



- > Per als adults, l'interval saludable **d'índex de massa corporal (IMC)** se situa **entre 18,5 i 24,9**.
- > Es considera que els que **mantenen un pes corporal saludable el seu risc de càncer és un 6 % menor** que entre els **obesos (IMC superior a 30)**.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020

➔ Quina relació hi ha entre el sobrepès i el risc de tenir càncer?

- En augmentar la quantitat de greix corporal, **augmenta també la probabilitat d'aparició de determinats càncers: colorectal, de ronyó, d'esòfag, de pàncrees i de vesícula biliar**; a més, en el cas de la dona, els de mama (en postmenopàusiques), **endometri i ovaris**.
- Això es degut molt probablement al fet que **l'excés de greix** corporal fomenta la inflamació i augmenta els nivells de certs factors de creixement i hormones, que, al seu torn, **propicien el creixement de les cèl·lules canceroses**.
- **El risc més gran el tenen els obesos** (per exemple, el risc de **càncer colorectal augmenta un 15%** en cas de **sobrepès** i un **32%** en cas d'**obesitat**, amb un IMC superior a 30), però l'augment del risc és sempre proporcional al augment de la quantitat de greix.



➔ Com puc mantenir un pes saludable?:

- És molt **habitual que els adults anem progressivament engreixant**. De mitjana, engreixem uns 400 g per any, la qual cosa suposa 4 kg en deu anys, o 6 kg en quinze anys. Per això es recomana **prendre mesures actives per controlar el propi pes**; en cas contrari, el més probable és engreixar-se a poc a poc sense pretendre-ho.
- Per no engreixar, cal **portar una alimentació saludable**, i és de gran ajuda **mantenir-se físicament actiu**.
- Per aprimar-se, es recomana **reduir l'aportació energètica** (calories) i **augmentar l'activitat física**. Demaneu-li al vostre metge un programa adequat per a tal combinació d'alimentació saludable i major activitat física, i busqui el suport de la seva família i els seus amics.
- **Igual d'important que perdre pes és mantenir després el pes assolit**. Això vol dir que qualsevol **canvi d'hàbits** que adopti (menjar, beguda, activitat física) ha de convertir-se en part **permanent** del seu estil de vida; no n'hi ha prou amb unes setmanes o uns mesos de règim provisional.



La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020