



Està demostrat que es pot **reduir el risc de càncer** mitjançant **comportaments alimentaris i d'activitat saludables**. Es considera que les persones que mengen principalment **aliments d'origen vegetal** (fruites, verdures, llegums, cereals no transformats i llavors) tenen un **risc de patir càncer un 11% menor** que les que consumeixen pocs aliments d'aquest tipus.

➔ Quins aliments i nutrients influeixen en el risc de càncer?

- El missatge nutricional més important en la prevenció del càncer és **“mengi la quantitat d'aliment adequada per no engreixar”**.
- A això hi pot contribuir un **consum equilibrat d'aliments**: consumir **molts d'origen vegetal**, rics en fibra alimentària, i **evitar els que són molt energètics**, els que contenen moltes calories en una porció petita, que solen tenir molts greixos animals i sucres (l'anomenat menjar ràpid, els aliments molt transformats o els diferents aperitius salats), i les **begudes ensucrades**.
- Es recomana **consumir molts aliments d'origen vegetal** (fruites i verdures, llegums i cereals integrals rics en diversos nutrients i en fibres alimentàries) perquè **disminueixi la probabilitat de càncer de l'aparell digestiu**.
- És convenient **menjar poca carn vermella**, en particular carn transformada, per **prevenir el càncer colorectal**, i **ser moderat en el consum de sal** i aliments salats o amb sal afegida, per **prevenir el d'estómac**.
- S'aconsella **limitar el consum d'alcohol**, tot i que el millor per a la prevenció del càncer és evitar les begudes alcohòliques.



Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020

➔ Quines precaucions s'han de tenir en compte amb el consum de sal?

- La major part de **la sal que ingerim** no ve de la que nosaltres mateixos afegim al menjar (en cuinar o a la taula), sinó d'**aliments preparats** (molt transformats). De vegades ens emportem sorpreses: per exemple, el **pa** contribueix molt al consum de sal, i també alguns **cereals per l'esmorzar**, algunes **sopes i salses de llauna** o de **sobre**, i les **patates fregides de bossa** o similars. Certs aliments són especialment salats, com la **carn** o els **peixos fumats** o curats; el millor és **evitar-los en la mesura del possible**.



- La millor manera de controlar el consum de sal és poder preparar-se el menjar amb ingredients bàsics i **no recórrer a plats industrials precuinats i carns transformades**. Convé **llegir atentament l'etiqueta** dels aliments preparats. Sempre ajuda **no posar gaire sal en cuinar, ni afegir-la en anar a menjar**.
- Pot ser difícil saber quins aliments són especialment salats, però l'etiqueta indicarà generalment la quantitat de sal. En general, es consideren d'**alt contingut en sal** els **aliments** que contenen **més d'1,5 g de sal per 100 g** de producte i les **begudes** que contenen més de **0,75 g de sal per 100 ml** de producte.
- Es recomana **no sobrepassar 5-6 g de sal al dia** per **reduir el risc de càncer d'estómac** i d'**hipertensió arterial**, de **cardiopatia** i d'**accident cerebrovascular**.



En resum:

- ➔ Consumir gran quantitat de **cereals integrals, llegums, fruites i verdures**.
- ➔ **Limitar els aliments hipercalòrics** (rics en sucre o greix) i **evitar les begudes ensucrades**.
- ➔ **Evitar la carn processada; limitar el consum de carn vermella i d'aliments amb molta sal**.

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