



Wrocław, 27 kwietnia 2015 r.

Informacja prasowa

## **Otyłość groźna jak palenie papierosów**

**Lekarze nie mają wątpliwości – rak to główny zabójca naszych czasów, który ustępuje jedynie chorobom układu krążenia. Aktywność fizyczna może oddalić perspektywę zachorowania na nowotwory, a także pomóc w walce z już zdiagnozowaną chorobą.**

Na sympozjum onkologów w amerykańskim San Francisco specjaliści zauważyli, że nawet co trzeci nowotwór związany jest z otyłością powstałą w wyniku biernego stylu życia. Przewodniczący sympozjum prof. Nipun B. Merchant stwierdził, że jeśli epidemia nadwagi nie zostanie powstrzymana, nadmierna masa ciała może stać się głównym czynnikiem ryzyka, wyprzedzającym palenie papierosów.

Według Raportu World Cancer Research Fund i American Institute for Cancer Research nadwaga zwiększa ryzyko powstania nowotworów m.in. nerki, piersi, trzustki, pęcherzyka żółciowego, błony śluzowej macicy. Ich dokładne powiązanie z otyłością wciąż jest badane przez specjalistów. Widomo jednak, że komórki tłuszczowe przyczyniają się do produkcji hormonów, czynników prozapalnych i wzrostu, sprzyjających rozwojowi raka.

### **Sportem w nowotwór**

Regularny wysiłek pozytywnie oddziałuje na wiele procesów zachodzących w organizmie. Dzięki aktywności fizycznej pozbywamy się nadmiaru cukru i lipidów, od których pęcznieją komórki tłuszczowe. Jeśli organizm korzysta z rezerwy energetycznej, spala nagromadzony tłuszcz, przez co nie ma on szansy wywrzeć negatywnego wpływu sprzyjającego rozwojowi raka. Dodatkowo dzięki ćwiczeniom poprawiamy samopoczucie, wzmacniamy odporność organizmu, zapobiegamy zanikowi mięśni i rozwojowi osteoporozy. - *W wielu przypadkach sport może zmniejszyć ryzyko zachorowania, a także pomóc w walce z już zdiagnozowaną chorobą nowotworową. Należy jednak pamiętać, że wpływ na jej powstawanie mają również nieprawidłowa dieta, aspekt socjoekonomiczny, środowiskowy czy genetyczny* - tłumaczy onkolog dr Łukasz Grzęda, ekspert kampanii Rakoobrona mającej na celu edukację z zakresu profilaktyki onkologicznej.



Wyniki badania przeprowadzonego w Szwecji na ponad 40 tys. mężczyzn dowodzą, że osoby, które przez co najmniej pół godziny dziennie spacerowały lub jeździły na rowerze, miały o około 35% niższe ryzyko śmierci z powodu choroby nowotworowej i o około 30% wyższe szanse pokonania raka niż ludzie spędzający wolny czas siedząc. Bez względu na to, czy spacerowano czy biegano, kluczowa okazała się systematyczność.

### **Potrzebna edukacja**

Aby skuteczniej walczyć z zagrożeniem, aktywność fizyczną warto wzmocnić dodatkowymi czynnościami. Niestety Polacy mają bardzo małą wiedzę na temat profilaktyki nowotworowej. – *W szkole praktycznie się o tym nie mówi, a w mediach zdecydowanie za mało* - zauważa Martyna Niewójt z Fundacji Rosa, szefowa projektu Rakoobrona. – *Zdrowa dieta, ograniczenie stresu, środowisko naturalne, stan emocjonalny - te wszystkie czynniki łącznie predysponują nas w przyszłości do zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka.*

Z tym zdaniem zgadza się onkolog Łukasz Grzęda. – *Wszelkie zaniedbania najczęściej są spowodowane przewlekłym brakiem czasu. Musimy zmienić niekorzystne nawyki i nauczyć się zachowań, które umożliwią nam i naszym rodzinom prowadzenie zdrowego trybu życia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Zmiany nie muszą być trudne - decydując się na zdrowe jedzenie i ruch, zmniejszamy ilość stresu i poprawiamy samopoczucie. Już dzięki tak prostym czynnościom organizm lepiej funkcjonuje i broni się przed chorobami* – tłumaczy ekspert.

**Projekt Rakoobrona** jest skierowany do młodzieży w wieku 14-19 lat i przewiduje zajęcia edukacyjne w szkołach – w wymiarze 1 godziny lekcyjnej, dla uczniów klas II i III szkół gimnazjalnych oraz I-III szkół ponadgimnazjalnych. Dla szkół, które wyrażą zainteresowanie programem, Fundacja Rosa przygotowała profesjonalne materiały edukacyjne, opracowane w atrakcyjnej dla młodych ludzi formie. Materiały są przekazywane bezpłatnie. Do programu mogą się zgłaszać szkoły z całej Polski.

**Więcej o kampanii Rakoobrona:** <http://www.rakoobrona.pl/>

#### **Kontakt dla mediów:**

Anita Nowak

PR EXPERT

GSM 512 198 870

[anowak@prexpert.com.pl](mailto:anowak@prexpert.com.pl)