

# **В003: Здоровий спосіб життя до 50% знижує ризик раку**

*За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2018 році від раку померло 9,6 млн людей – кожен шостий у світі. Дослідники стверджують, що 30–50% випадків захворювання можна було уникнути, просто змінивши спосіб життя: дотримуватися здорової дієти та бути фізично активними.*

Однією з головних причин злоякісних новоутворень є надлишкова маса тіла. У чоловіків надмірна вага та ожиріння призводять до 14% усіх смертей від раку, у жінок – 20%. Найбільше дослідження про жінок Million Women Study показало, що майже половина випадків раку може бути пов'язана з ожирінням у постменопаузі.

Звіти Міжнародної агенції з дослідження раку (IARC) та Всесвітнього фонду досліджень раку (WCRF) виявили докази, що ожиріння пов'язане з такими поширеними типами онкозахворювань як рак ендометрію, аденокарцинома стравоходу, колоректальний рак, рак грудної залози, простати й нирок. Із менш поширених типів раку з ожирінням асоціюються злоякісна меланома, рак щитовидної залози, лейкомія, неходжкінська лімфома і множинна мієлома.

Різні дослідження показали, що існує зв'язок між дієтою з високим глікемічним навантаженням і злоякісними пухлинами. Наприклад, гіперінсулінемія пов'язана з ризиком появи раку верхнього травного тракту, товстої кишки, ендометрія та яєчників.

Всесвітній фонд досліджень раку рекомендує дорослим підтримувати середній індекс маси тіла у межах 21–23 кг/м<sup>2</sup>, але не вище 25. Також учені підраховали, що можна уникнути понад 90 000 смертей від раку на рік, якщо доросле населення підтримуватиме нормальну вагу (ІМТ < 25,0). \

Як зменшити ризик раку: 5 правил щоденного життя  
<https://bit.ly/2WyJzwm>

Як розпочати здоровий спосіб життя <https://bit.ly/2vP8tNi>

Як визначити оптимальну вагу: <https://bit.ly/2KGRRvX>

Як схуднути без шкоди для здоров'я: <https://bit.ly/2Ux49jv>

Тренування та фізичні вправи для схуднення: як мотивувати себе та правильно починати <https://bit.ly/2FRBT2Q>

**По матеріалам сайту Міністерства Охорони Здоров'я України**  
**Источник – [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**