

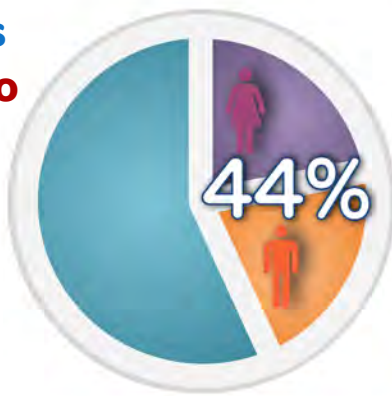


REDUZIR O RISCO DE CANCRO



Quase metade dos casos de cancro no **Reino Unido** podem ser **prevenidos**.

159.000
casos de cancro
preveníveis por ano



Estilo de vida inadequado

77.000

*ICP 21%

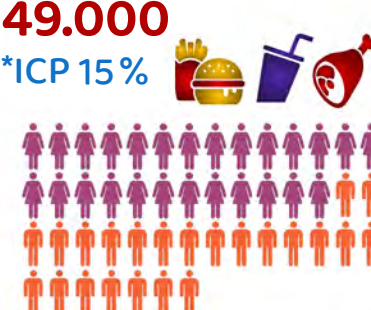


*Incidência de Cancro Prevenível

Dieta inadequada

49.000

*ICP 15%



Calc. Ago 2018 (não incluindo factores de risco adicionais conhecidos (lactícínios, peixe, carne)

Excesso de peso & Obesidade

23.000 *ICP 6%



=1000 pessoas



REDUZA O CONSUMO DE "FAST FOODS" E ALIMENTOS PROCESSADOS, COM ALTO TEOR DE GORDURA, AMIDO REFINADO & AÇÚCAR.

SEGUIR UMA DIETA PREDOMINANTEMENTE BASEADA EM PLANTAS pode reduzir o risco de cancro em pelo menos 18%.



EVITE CARNE VERMELHA E PROCESSADA.

REDUZA O CONSUMO DE OUTRAS CARNES.

TENHA UM PESO SAUDÁVEL.

A seguir a dieta desequilibrada, a **obesidade** é a **terceira** principal causa de cancro.



REDUZA O CONSUMO DE **ÁLCOOL**

Não há limite seguro no que diz respeito a prevenção do cancro.

SEJA FISICAMENTE ATIVO.

150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana. (30 minutos, 5 dias por semana).



REDUZA O CONSUMO DE BEBIDAS AÇUCARADAS.

Beba principalmente água e bebidas não adoçadas.

SIGA UMA DIETA RICA EM LEGUMINOSAS, CEREAIS INTEGRAIS, FRUTA E VEGETAIS.

No mínimo 5 porções de fruta e vegetais. Tente comer 30g de fibra/dia.



NÃO FUME.

PARA AS MÃES: AMAMENTEM OS VOSSOS BEBÉS SE PUDEREM.

A amamentação é boa para a mãe e para o bebé.



NÃO USE SUPLEMENTOS PARA PREVENÇÃO DE CANCRO. Tente suprir as necessidades nutricionais pela dieta. Numa dieta vegana, uma fonte segura de B12 é essencial.

SEGUIR ESTAS RECOMENDAÇÕES após um diagnóstico de cancro pode reduzir o risco de recidiva e melhorar a sobrevivência.



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Based on a graphic created by WCRF.org
for references used, or to find out more information
visit pbhp.uk

cc 2018 Plant Based Health Professionals

