25-31 maja - Europejski Tydzień Walki z Rakiem

4-24 czerwca - Dni Walki z Rakiem

**Nikt nie jest skazany na raka**

Końcówka maja oraz trzy tygodnie czerwca, to od kilku lat dni, w których powinniśmy głębiej pochylać się nad zagrożeniem ze strony chorób nowotworowych. Te dni winny nam uświadamiać, że jeżeli nic nie zmienimy w naszym podejściu do własnego zdrowia, to wszelkie programy zdrowotne okazać się mogą jedynie przysłowiowym „wołaniem na puszczy”.

Bo **walka z nowotworami polega przede wszystkim na unikaniu czynników ryzyka zachorowania**, których jest niemało, ale ich unikanie przy odrobinie wiedzy a przede wszystkim woli, może być wprowadzone w czyn niemal od zaraz.

Mowa o szeroko pojmowanym zdrowym stylu życia oraz jego bardziej szczegółowej wersji, jaką jest **Europejski Tydzień Walki z Rakiem**. Zawiera on 11 zaleceń, których stosowanie pozwala znacząco ograniczyć ryzyko zachorowania na raka lub też wykryć niektóre typy nowotworów w bardzo wczesnym stadium. Wśród tych zaleceń, znajdują się całkiem „banalne” przepisy na zahamowanie wzrostu liczby zachorowań na raka, aczkolwiek ich merytoryczna wartość jest nie do przecenienia. Mowa m.in. o pierwszych sześciu zaleceniach Kodeksu, takich jak:

1. Nie pal; jeśli palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących
2. Wystrzegaj się otyłości
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców; jedz co najmniej 5 porcji dziennie
5. Nigdy się nie upijaj
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Współcześni badacze czynników ryzyka chorób nowotworowych nie mają wątpliwości, że **zdecydowana większość zachorowań na nowotwory jest funkcją stylu życia ludzi, którzy na nie chorują**. I mówią też, że nikt nie jest skazany na raka…

Trzy pierwsze punkty Kodeksu, a także punkt 5 – to w zasadzie elementarz zdrowego stylu życia, zresztą tożsamy z profilaktyką chorób układu krążenia. Ale punkt czwarty, zachęcający do jedzenia warzyw i owoców, jako dominujących w codziennym menu – jest bodajże punktem najistotniejszym z punktu widzenia profilaktyki nowotworowej.

Dlaczego rośliny (bo nie tylko owoce i warzywa, ale również zioła i nasiona) w codziennym menu są takie ważne? Otóż ich dobroczynne działanie ma przede wszystkim związek z obecnością w nich związków fitochemicznych *(z łac. fito-* roślina) o właściwościach nie tylko przeciwutleniających (antyoksydacyjnych), neutralizujących wolne rodniki, ale przede wszystkim mające zdolność oddziaływania na wiele procesów, hamujących rozwój raka. Mowa m.in. o usprawnianiu systemu immunologicznego, jak również blokowaniu procesu angiogenezy (tj. rozwoju naczyń krwionośnych, odżywiających guza). Dlatego właśnie niektórzy badacze regularne spożywanie owoców i warzyw porównują do chemioterapii prewencyjnej, która zapobiega rozwojowi nowotworowych mikroguzków.

Większość roślinnych produktów spożywczych zawiera substancje przeciwnowotworowe (jak np. bioflawonoidy, kwasy fenolowe, stilbeny, lignany), które podawane w codziennym menu wzmacniają układ odpornościowy (immunologiczny) człowieka. A wszystko, co ten układ wzmacnia, hamuje także rozwój nowotworów.

Warto być przezornym i widzieć nie tylko początek drogi swojego dorosłego życia, ale także jej kolejne odcinki, z tymi najdalszymi włącznie…