

Atividade física

A primeira parte para se levar uma vida saudável envolve a energia que você libera do seu corpo. Atividade física não é apenas queima de energia (calorias), mas também podem ajudar a diminuir o risco de alguns tipos de câncer e outras doenças. Aqui está tudo o que é preciso para começar:

- Se você esteve inativa por um longo período de tempo, está acima do peso, tem alto risco para doença cardíaca ou outro problema crônico de saúde, consulte seu médico antes de começar um programa de exercícios.
- Traga atividade física para sua rotina diária. Tudo o que você precisa é atividade moderada (onde você começa a suar) – como caminhadas de 30 minutos por dia.
- Faça qualquer atividade física que gostar mais e que faça você se movimentar.
- Depois de se exercitar, pense no quanto você se sente bem com você mesma e com seu corpo. Use isto para se motivar na próxima vez.

Se você já for fisicamente ativa, mantenha o bom trabalho. Atividade física pode lhe ajudar a diminuir o risco para câncer de mama. Isto deve-se ao fato que o exercício diminui os níveis de estrogênio, combate a obesidade, diminui os níveis de insulina e impulsiona a função das células do sistema imune que atacam tumores.

Controle de peso

- Ganho de peso após a menopausa aumenta o risco de uma mulher para câncer de mama.
- Ganho de peso de 9 kg ou mais após os 18 anos de idade pode aumentar seu risco para câncer de mama.
- Se você teve ganho de peso, perda de peso pode diminuir seu risco para câncer de mama.



Manter um estilo de vida saudável não eliminará seu risco para problemas de saúde sérios como câncer, mas pode diminuir seu risco.

Nutrição

A segunda parte de se levar uma vida saudável envolve o que você coloca para dentro do seu corpo.

- Coma frutas e verduras. Se esforce para comer pelo menos cinco porções por dia.
- Coma grãos integrais e cereais. Sempre que possível, escolha pães integrais com cereais.
- Coma menos alimentos ricos em gordura e doces.
- Se possível tome um multivitamínico com folato diariamente.
- Coma bastante cálcio. Seu corpo precisa de pelo menos 1000 mg por dia. Você pode obtê-lo a partir do leite com baixo teor de gordura ou iogurte, sucos de frutas fortificados, espinafre, couve ou comprimidos de cálcio.

Álcool - ou a falta dele

A terceira parte de se levar uma vida saudável está limitada ao consumo de álcool. Você pode ter ouvido sobre uma pesquisa que mostrou que uma porção de álcool (por exemplo, uma taça de vinho) por dia melhora a sua saúde ao reduzir seu risco para ataque cardíaco. Isto é verdade, mas muitos estudos também mostraram que o consumo de álcool pode aumentar o risco para câncer de mama. A chave é moderação – menos de um drinque por dia. Em geral, quanto mais álcool você bebe, maior é seu risco de desenvolver câncer de mama.

Saúde emocional

Manter seu corpo livre da doença é uma grande parte de se levar uma vida saudável, mas também é importante manter uma atitude saudável. Aqui estão algumas formas para ajudar a manter sua saúde emocional:

- Faça coisas que fazem você feliz e que trazem equilíbrio para sua vida. Preste atenção em você mesma e suas necessidades. Vá a uma livraria e escolha um livro. Caminhe pelo parque. Tome café com um(a) amigo(a).
- Acredite em você. Muitas coisas podem lhe ajudar a ser mais saudável e a se sentir melhor consigo mesma. Estar em contato com seu lado espiritual através de meditação ou orações pode lhe ajudar a ganhar paz interior – apesar do que está acontecendo em sua vida.



Levar uma vida saudável não é apenas manter seu corpo livre de doenças.

Não deixe que haja fumaça

Se você não fuma, não comece. Você fez ao seu corpo um mundo de coisas boas ao evitar o tabaco. Se você fuma, por favor, peça ao seu médico ajuda para parar de fumar. Fumar tem estado ligado a riscos maiores para muitos tipos de câncer. Existem benefícios para a saúde ao se parar de fumar em qualquer idade. E após cinco anos sem fumar, o risco de desenvolver doenças como resultado do tabagismo diminui.

Auto-consciência das mamas

Finalmente, mas não menos importante, lembre-se dos seus cuidados com as mamas também.

1. Saiba dos seus riscos
2. Faça exames.
3. Saiba o que é normal para você.
4. Faça escolhas de vida saudáveis.

Facts for Life relacionados nesta série:

- Fatores de Risco para Câncer de Mama
- Mamografia