**Ожирение вызывает высокий риск развития онкопатологий**

Диетолог областного центра общественного здоровья Любовь Савельева предупредила об опасностях ожирения.

Ожирение — это не только лишние сантиметры на талии и сложности с выбором одежды. Оно способно увеличить вероятность возникновения онкологических заболеваний.

Исследования показывают, что ожирение ассоциируется с увеличением риска развития более чем **13** различных типов рака, включая рак груди, толстой кишки, эндометрия и почек.

Жировая ткань не просто запасает энергию, она активно участвует в обменных процессах и обладает эндокринными свойствами.

Если вы хотите снизить риск рака, правильное питание должно стать приоритетом. Оно не только влияет на вес, но и на общее состояние здоровья. Важно сделать акцент на разнообразии и сбалансированности рациона. Сбалансированное питание может помочь снизить уровень воспаления и улучшить обмен веществ.

Правильное питание — это не одномоментное решение, а образ жизни. В системе питания необходимо развивать здоровые привычки, которое включает в себя

* планирование рациона: составить меню на неделю, чтобы избежать спонтанных перекусов и лишних калорий;
* контроль порций: обращать внимание на размеры порций, снижая количество высококалорийной пищи. Это поможет соблюдать баланс.
* Выбор здоровых закусок: овощи, фрукты и орехи — отличные варианты для перекусов. Они не только менее калорийные, но и содержат множество полезных веществ.

Необходимо начинать изменения прямо сейчас, ведь здоровье — это самое ценное, что есть у человека. Осознанный подход к питанию и регулярные физические нагрузки помогут не только похудеть, но и защитить тело от страшного врага — рака.