



# El càncer de còlon i recte es pot prevenir

El càncer de còlon i recte (intestí gros) es desenvolupa majoritàriament a partir de petites lesions de l'interior del còlon o del recte anomenades pòlips, que poden acabar transformant-se en un càncer. Aquest càncer es pot prevenir. Es calcula que un 70% dels càncers de còlon i recte són evitables amb mesures dietètiques i nutricionals i amb exercici físic.

## Com es pot prevenir el càncer de còlon i recte?

- Seguir una dieta rica en fruita, verdura i productes làctics
- Limitar el consum d'aliments amb greixos d'origen animal i de carns vermelles i processades
- Fer exercici físic regularment
- Evitar l'obesitat
- No fumar
- Evitar o moderar el consum de begudes alcohòliques



Aquestes mesures preventives redueixen el risc de desenvolupar aquest càncer. Però no sempre se'n pot evitar l'aparició. En aquest cas, quan s'acaba desenvolupant el càncer, **si es detecta precoçment, és més fàcil de tractar i més probable de curar.**

Per això, a part de seguir les recomanacions sobre hàbits de salut, per prevenir el càncer de còlon i recte també és molt important participar en el **programa de detecció precoç.**