



L'activitat física pot prevenir el càncer?



L'Organització Mundial de la Salut (OMS), diu que realitzar activitat física de manera regular, pot reduir el risc de patir càncer, especialment els de mama i còlon, perquè estan relacionats amb l'acumulació de greix. A més, l'exercici ofereix altres beneficis importants, com la reducció de la inflamació crònica, la millora de la sensibilitat a la insulina i la disminució dels nivells d'estrògens a l'organisme.

L'OMS anima a incloure l'hàbit de l'activitat física com a mesura clau per al benestar



Activitat física d'alta intensitat
70-150 min. a la setmana



Activitat aeròbica moderada
150-300 min. a la setmana

Maneres d'incloure l'activitat física a la feina:



Realitzeu exercicis de força
Podeu aixecar pesos lleugers o usar bandes de resistència.



Moveu-vos sempre que pugueu.
Eviteu estar asseguts massa estona. Aixequeu-vos i estireu-vos cada hora.



Fomenteu un ambient actiu.
Utilitzeu les escales en comptes de l'ascensor.



Feu l'exercici regularment.
Camineu, estireu-vos o feu exercicis senzills en els descansos.

Autoria: Equip d'hàbits saludables

Fonts: For Women with Breast Cancer, Regular Exercise May Improve Survival - National Cancer Institute
Physical Activity and Cancer - National Cancer Institute

Revfinlay - Recomendamos la OMS actividad física para prevenir cáncer