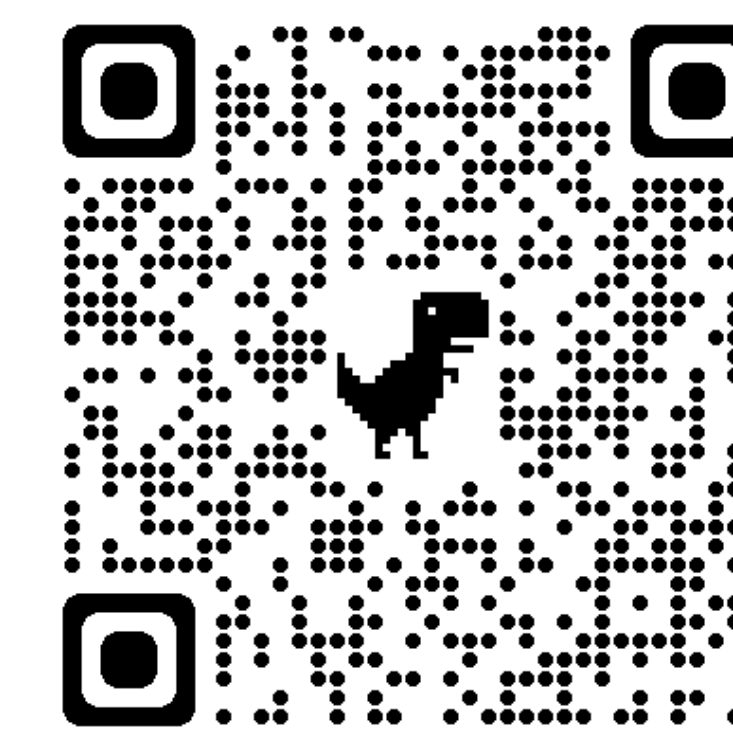




L' activitat física pot prevenir el cancer?

L'OMS assegura 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 greixos. Entre altres beneficis, l'activitat física redueix la inflamació crònica, millora la sensibilitat a la insulina i disminueix els estrògens circulants en l'organisme.



L'OMS recomana fer a la setmana de **150 a 300 minuts** d'**activitat física aeròbica moderada**.

O bé de **75 a 150 minuts setmanals**, si les activitats físiques que triem són **d'alta intensitat**.



Maneres d'incloure l'activitat física a la feina



Feu l'exercici regularment
Camina, estira't o fes exercicis senzills en els descansos



Realitzeu exercicis de resistència
Pots aixecar pesos lleugers o usar bandes de resistència per enfortir els músculs



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



Moveu-vos sempre que pogueu
Evita estar assegut massa estona. Aixeca't i estira't cada hora

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 - Recomienda la OMS actividad física para prevenir cáncer