



L'activitat física pot prevenir el càncer?

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.

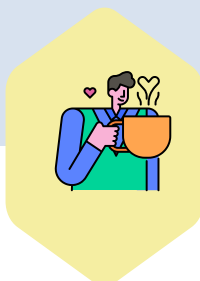


Pautes per incloure l'activitat física a la feina



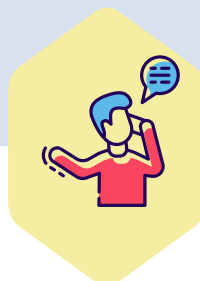
Incorpora l'exercici regularment:

Camina, estira't o fes exercicis senzills en els descansos



Realitza exercicis de resistència:

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



Aprofita les oportunitats de moviment:

Evita estar assegut massa estona. Aixeca't i estira't cada hora



Fomenta un ambient actiu:

Utilitza les escales en comptes de l'ascensor



Si en vols saber més, en aquestes pàgines hi trobaràs informació:

[For Women with Breast Cancer, Regular Exercise May Improve Survival - National Cancer Institute](#)

[Revfinlay - Recomienda la OMS actividad física para prevenir cáncer](#)

[Physical Activity and Cancer - National Cancer Institute](#)