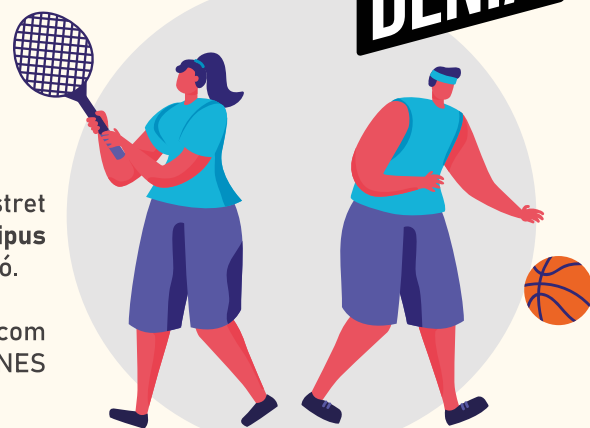


Pot l'esport i l'exercici físic ajudar a previndre el càncer?

L'evidència científica, cada vegada més, demostra que hi ha un vincle molt estret entre la pràctica esportiva i l'exercici físic amb la disminució de fins a 13 tipus diferents de càncer, especialment els de còlon, de mama i ginecològic o pulmó.

L'esport actua beneficiosament contra del càncer en dos fronts fonamentals; com a MESURA PREVENTIVA en la població en general, però també en PERSONES DIAGNOSTICADES.



Quin esport o exercici he de practicar i quant de temps?

Les noves directrius de l'OMS (Organització Mundial de la Salut) recomanen almenys entre els **150 i els 300 minuts setmanals** d'una ACTIVITAT FÍSICA AERÒBICA, amb intensitat entre moderada i vigorosa, i també EXERCICIS DE FORÇA (esquats, alçar pesos menuts, etc.).

S'ha demostrat que com més quantitat i intensitat de l'exercici, els percentatges de de patir un càncer es redueixen.



Exemples d'activitats aeròbiques

Moderades:

- CAMINAR de forma ràpida i enèrgica (aprox. 5 km)
- ANAR AMB BICICLETA sense pressa
- IOGA
- BALL
- MANTENIMENT GENERAL

Vigoroses:

- NADAR
- CÓRRER al trot
- ANAR AMB BICICLETA a ritme ràpid
- FÚTBOL O BÀSQUET
- TENIS



I si ja estic diagnosticat de càncer?

Després d'un diagnòstic de càncer, l'esport i l'exercici físic supervisat per un professional mèdic ens pot ajudar tant amb problemes físics i psicològics derivats d'aquest; així com el malestar, el dolor o el cansament derivats d'una cirurgia, entre altres beneficis més generals.

 **“si l'exercici físic i l'esport es poguera empaquetar en una píndola, seria el medicament més receptat i beneficiós”**