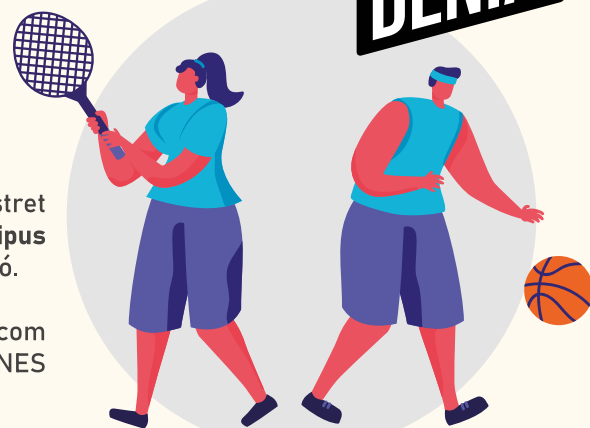


Pot l'esport i l'exercici físic ajudar a previndre el càncer?

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”

¿Puede el deporte y el ejercicio físico ayudar a prevenir el cáncer?

La evidencia científica, cada vez más, demuestra que existe un vínculo muy estrecho entre la práctica deportiva y el ejercicio físico con la disminución de hasta 13 tipos diferentes de cáncer, especialmente los de colon, de mama y ginecológico o pulmón.

El deporte actúa beneficiosamente contra el cáncer en dos frentes fundamentales; como MEDIDA PREVENTIVA en la población en general, pero también en PERSONAS DIAGNOSTICADAS.



¿Qué deporte o ejercicio debo practicar y cuánto tiempo?

Las nuevas directrices de la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomiendan al menos entre los 150 y los 300 minutos semanales de una ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA, con intensidad entre moderada y vigorosa, y también EJERCICIOS DE FUERZA (squats, levantar pesos pequeños, etc.).

Se ha demostrado que a mayor cantidad e intensidad del ejercicio, los porcentajes de padecer un cáncer se reducen.



Ejemplos de actividades aeróbicas

Moderadas:

- CAMINAR de forma rápida y enérgica (aprox. 5 km)
- IR CON BICICLETA sin prisa
- YOGA
- BAILE
- MANTENIMIENTO GENERAL

Vigorosas:

- NADAR
- CORRER al trote
- IR CON BICICLETA a ritmo rápido
- FÚTBOL O BALONCESTO
- TENIS



¿Y si ya estoy diagnosticado de cáncer?

Después de un diagnóstico de cáncer, el deporte y el ejercicio físico supervisado por un profesional médico nos puede ayudar tanto con problemas físicos y psicológicos derivados del mismo; así como malestar, dolor o cansancio derivados de una cirugía, entre otros beneficios más generales.

“si el ejercicio físico y el deporte se pudiera empaquetar en una píndola, sería el medicamento más recetado y beneficioso”