

3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne

Dotychczas mowa była o zakazach takich jak „nie pal” czy „wystrzegaj się otyłości”. Europejski Kodeks Walki z Rakiem to jednak nie tylko ostrzeżenia przed szkodliwymi czynnikami, ale przede wszystkim zachęta do wyboru zachowań zdrowych. Jednym z takich pozytywnych zaleceń jest zaproszenie do prowadzenia aktywnego stylu życia.

Broń się przed rakiem aktywnością fizyczną

Wiele badań jednoznacznie potwierdziło zależność między aktywnością fizyczną a ograniczeniem ryzyka zachorowania na wiele typów nowotworów złośliwych.

I tak np. regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, raka piersi, raka trzonu macicy i raka prostaty. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów jest wprost proporcjonalne do stopnia aktywności fizycznej. Należy jednak pamiętać, że poziom wysiłku fizycznego musi być dostosowany indywidualnie i np. osoby z chorobami układu krążenia z oczywistych względów muszą wystrzegać się zbyt forsownych ćwiczeń.

Ćwicz intensywniej

W celu utrzymania odpowiedniej masy ciała, szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia, wskazany jest regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny. Zwykle zaleca się ćwiczenie 3 razy w tygodniu po pół godziny. Jednak z punktu widzenia profilaktyki chorób nowotworowych korzystniejsze są częstsze, bardziej intensywne ćwiczenia.

