

ATTIVITÀ FISICA E CANCRO: RIDUCI IL TUO RISCHIO

PRATICARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE
OGNI GIORNO
IN QUALUNQUE MODO
RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO

CAMMINA DI PIÙ E STAI SEDUTO MENO CHE PUOI
PONITI L'OBIETTIVO DI ALMENO
150 MINUTI
A SETTIMANA
DI MOVIMENTO
PER UNA PROTEZIONE MAGGIORE SII ATTIVO
45- 60 MINUTI OGNI GIORNO

L'attività fisica nelle modalità raccomandate determina una riduzione significativa del rischio di diverse forme di cancro, tra cui il tumore del seno, del colon-retto, dell'endometrio e del carcinoma del fegato

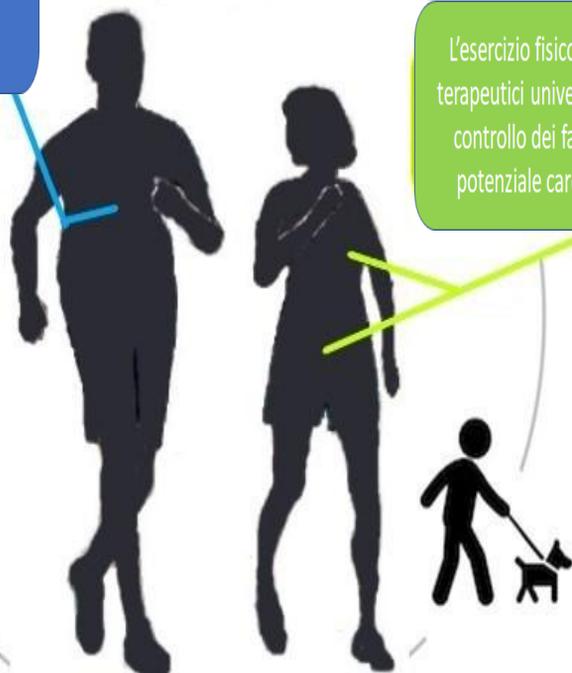


L'esercizio fisico regolare rappresenta uno dei presidi terapeutici universalmente accettati e riconosciuti per il controllo dei fattori di rischio cardiovascolari e della potenziale cardio-tossicità da farmaci antitumorali.



Inoltre, favorisce la socializzazione, il divertimento, influisce positivamente sull'umore e riduce gli stati di ansia e/o depressivi e ha una provata efficacia anche sul miglioramento della percezione della qualità della vita da parte del paziente neoplastico

L'attività fisica contrasta il decadimento fisico e può migliorare la qualità della vita, consentendo il mantenimento della massa muscolare, la protezione e il miglioramento della densità ossea



Piano Regionale di Prevenzione Lazio 2021-2025