



Будьте подвижными и активными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.

Физическая активность.

Во многих исследованиях изучалась взаимосвязь между физической активностью и риском развития рака. Существуют убедительные данные, что некоторые виды регулярной физической активности связаны с пониженным риском колоректального рака. Предполагают также снижение риска рака молочной железы, эндометрия и предстательной железы. Защитный эффект физической активности в отношении риска развития рака усиливается с повышением уровня активности (чем больше, тем лучше), хотя такие рекомендации надо соблюдать с учетом общего состояния здоровья и соблюдать особую осторожность людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Регулярная физическая активность, сопровождающаяся напряжением, нужна для поддержания нормального веса тела, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. В среднем физические упражнения надо делать в течение 30 минут 3 раза в день. Более частые и энергичные занятия несколько раз в неделю могут в результате дать еще больший эффект в отношении профилактики рака.

При некоторых видах рака защитный эффект регулярной физической активности действует независимо от контроля веса. Борьба с ожирением и избыточным весом, а также поддержание физической активности лучше всего начинать в молодом возрасте. Однако, если начать следовать здоровому образу жизни и в более позднем возрасте, положительный эффект также будет заметен. Желательно поддерживать ИМТ в пределах 18,5-25 кг/кв.м., а лица, уже имеющие излишний вес или ожирение, должны поставить перед собой цель снижения их ИМТ до <25 кг. Образ жизни, включающий в себя здоровое питание, физические упражнения и контроль веса, полезен людям не только для профилактики рака, но также и других заболеваний.