



Són diversos els mecanismes biològics de probable **protecció enfront del càncer** que posa en marxa **l'activitat física**: actua en els nivells de glucèmia, insulina, hormones afins i hormones sexuals, en la inflamació i en el sistema immunitari, factors tots que influeixen en el risc de càncer. L'activitat física **també l'ajuda a no engreixar i a mantenir un pes corporal saludable**, la qual cosa **contribueix a reduir el risc de càncer**.

➔ Quins tipus de càncer es poden prevenir mitjançant l'activitat física?

- L'**activitat física**, independentment del pes corporal, **redueix la probabilitat** d'aparició de **càncer colorectal** i, entre les dones, **de mama i d'endometri**, que figuren entre els més comuns a Europa. L'activitat física també **l'ajuda a no engreixar**, cosa que al seu torn contribueix a reduir el risc de patir aquests i altres càncers, com el de **ronyó, pàncrees, esòfag i vesícula biliar**. Hi ha així mateix indicis que en reduir el sedentarisme (passar assegut moltes hores al dia) tal vegada es redueixi el risc de càncer d'endometri.

➔ Redueix l'activitat física el risc d'altres malalties o afeccions?

- L'**activitat física redueix** el risc de patir moltes importants malalties i afeccions cròniques, com les **cardiopaties coronàries**, els **vessaments cerebrals**, la **hipertensió**, la **diabetis de tipus 2**, el **colesterol elevat**, l'**osteoporosi** i la **depressió**.

➔ En quant es redueix el risc de càncer mitjançant l'activitat física?

- Es considera que el **risc de càncer és un 4% més baix** entre les **persones que practiquen diàriament una activitat física moderada**, com a mínim durant 30 minuts (o 150 minuts setmanals) que entre els qui tenen menys activitat física (menys de 15 minuts diaris).
- Els majors **avantatges per a la salut s'aconsegueixen** adoptant un **estil de vida saludable** (seguint una alimentació sana, mantenint un pes corporal normal i practicant activitat física).



Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020

➔ Quanta activitat física és recomanable realitzar?

- En general, **com més temps** passi practicant una activitat física, millor. Es recomana **realitzar tota l'activitat física lleugera que pugui**, com estar dempeus, caminar, passejar amb bicicleta, estiraments, pujar escales, fer feines domèstiques i practicar esports recreatius, com el tennis de taula o el golf.
- És bo, **durant la jornada, acumular moments d'activitat física**, encara que sigui poca, i **posar límit al temps que passa assegut** o realitzant altres activitats sedentàries com veure la televisió, la qual cosa contribueix a protegir-lo del càncer impedit-li engreixar.
- Els avantatges de l'activitat física guarden relació directa amb la quantitat total d'activitat (durant quant temps i amb quina freqüència es realitza) i amb la seva intensitat. És, doncs, important considerar el temps que s'ha dedicat a l'activitat, la quantitat de vegades que s'ha practicat i l'energia aplicada. Es poden treure molts avantatges d'una activitat lleugera; el simple fet de no ser sedentari pot potenciar la despesa calòrica. Un **nivell moderat d'activitat** és aquell que **produeix una mica de suor** o una respiració una mica més intensa. Un **nivell intens d'activitat** és aquell que **ens fa suar, panteixar o augmentar la freqüència cardíaca**.



- És recomanable treure **cada setmana**, si és possible, un mínim de **150 minuts d'activitat física moderada**, o **75 minuts d'activitat física intensa**, o qualsevol combinació equivalent d'ambdues.

➔ És recomanable realitzar activitat física en cas de patir càncer?

- En alguns tipus de càncer, s'ha pogut demostrar després del seu estudi que l'activitat física, durant el tractament i després d'aquest, millora el funcionament corporal i la qualitat de vida, reduint el cansament. **Llevat de contraindicació mèdica, s'aconsella als malalts de càncer que es mantinguin actius físicament**, seguint sempre les indicacions mèdiques que s'hagin pautat al respecte.

La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020