



Fai movimento Move your body

L'attività fisica e la prevenzione del cancro

Sappiamo che è possibile ridurre il rischio di cancro facendo attività fisica tutti i giorni, seguendo un'alimentazione sana e mantenendo un peso sano. È noto che l'inattività fisica e la mancanza di un'alimentazione sana e di un peso sano aumentano del 30% il rischio di cancro.

L'inattività fisica è un importante fattore di rischio del cancro dell'intestino e del seno, e possibilmente anche della prostata, dell'utero e del polmone. Contribuisce inoltre all'aumento di peso e il sovrappeso e l'obesità incrementano il rischio di cancro. La buona notizia è che puoi ridurre il rischio di sviluppare il cancro facendo attività fisica.

L'esercizio fisico regola la produzione di ormoni quali gli estrogeni e il fattore di crescita insulino-simile e influisce inoltre sulla rapidità con cui gli alimenti attraversano l'intestino, riducendo il contatto con possibili sostanze cancerogene.

L'attività fisica aiuta a mantenere un peso sano, a migliorare i livelli di energia e la sensazione di benessere.

L'attività fisica è una delle cose migliori che puoi fare per te stesso

Per mantenerti in buona salute, fai almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata quasi tutti (o preferibilmente tutti) i giorni della settimana. Non è necessario che siano 30 minuti di fila: vanno bene anche tre sessioni da 10 minuti. Ogni sessione deve durare almeno 10 minuti.

Ai fini dell'abbassamento del rischio di cancro, più attività fai e meglio è. Man mano che la tua forma fisica migliora, tenta di raggiungere almeno 60 minuti di attività moderata o 30 minuti di attività intensa ogni giorno.

Per attività fisica moderata si intende qualsiasi esercizio che ti consenta comunque di parlare, per esempio una camminata a passo veloce.

Per attività fisica intensa si intendono gli esercizi che ti "lasciano col fiatone", per esempio nuoto, jogging e bicicletta a ritmo elevato.

Per iniziare

Se è da tempo che non fai attività fisica è meglio iniziare gradualmente. Un'intensità eccessiva prematura può causare dolore e lesioni.

Suggerimenti per iniziare

- Chiedi agli amici di unirti all'attività: ti daranno compagnia e motivazione.
- Considera il movimento un'opportunità e prepara un programma in anticipo.
- Fissa degli obiettivi e impegnati per aumentare gradualmente il livello di attività fisica.

- Se fai attività all'aperto, ricordati di proteggerti dal sole.
- Bevi acqua prima, durante e dopo l'esercizio fisico.

Consigli per la casa

- Spegni la TV o il computer e utilizza i tempi per fare attività fisica.
- Vai a piedi o in bicicletta ai negozi della tua zona.
- Dedicati al giardinaggio o ai lavori di casa.
- Fai attività fisica con la famiglia.
- Accompagna i figli a scuola a piedi.

Consigli per il lavoro

- Usa i mezzi pubblici per andare al lavoro, scendi a una fermata prima e continua a piedi.
- Parcheggia l'auto 10-15 minuti dal lavoro e continua a piedi.
- Nella pausa pranzo fai una passeggiata coi colleghi.
- Scegli le scale invece di usare l'ascensore.

Per restare attivo, e per mangiare sano, dovrai dedicare ogni giorno qualche istante alla programmazione di queste attività. E si tratta di abitudini che devono essere mantenute per tutta la vita. Un'attività fisica regolare ti darà più energia e ti farà sentire meglio.

Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o dubbi, di rivolgerti al medico.

Modi per ridurre il rischio di cancro

Come stai andando?

(Spunta le aree in cui devi intervenire)

- Smettere di fumare
- Proteggerti dal sole
- Mantenere un peso corporeo sano
- Fare più attività fisica
- Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata
- Evitare o limitare il consumo di alcolici

Dove trovo informazioni affidabili?

Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)

www.cancercouncil.com.au

Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50