

TUMORI. OMS: DUE ORE DI SPORT A SETTIMANA SALVANO LA VITA

RIDUCONO L'INCIDENZA DI ALCUNI TIPI DI CANCRO.

(DIRE - Notiziario Sanita') Roma, 7 febbraio 2011 - Che l'attivita' fisica faccia bene alla salute e' noto a molti, ma forse pochi sanno che essa puo' ridurre il rischio di tumori della mammella e del colon. A rivelarlo l'Organizzazione Mondiale della Sanita'. Per poter ridurre l'incidenza di alcuni tipi di cancro, le nuove raccomandazioni consigliano di svolgere almeno 150 minuti a settimana di esercizio fisico di tipo aerobico per le persone dai 18 anni in su; 60 minuti a settimana di attivita' fisica di maggiore intensita', invece, per i ragazzi dai 5 ai 17 anni.

"Il 31% della popolazione nel mondo - spiega Ala Alwan, vice direttore generale per le malattie non trasmissibili e la salute mentale - non e' fisicamente attiva e l'inattivita' fisica e' il quarto fattore di rischio in ordine di importanza tra tutti i decessi a livello mondiale." Basta pensare che essa e' associata ad oltre 3,2 milioni di decessi all'anno (di cui 2,6 milioni in paesi a basso e medio reddito), a piu' di 670 mila morti con eta' inferiore ai 60 anni e a circa il 30% di diabete e malattie ischemiche del cuore.

Il professor Chris Wild, direttore dell'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), inoltre, pone l'accento su come l'inattivita' fisica sia sempre piu' un problema di salute pubblica e, di conseguenza, su come ci sia bisogno di intervenire a livello sociale, e non solo individuale, per cambiare abitudini personali e consuetudini sociali.

(Wel/ Dire)