

## L'activitat física i el càncer de mama i de còlon

Els estudis indiquen que les persones que practiquen de 3 a 4 hores setmanals d'activitat física aeròbica d'almenys intensitat moderada tenen menys risc de patir càncer de còlon i càncer de mama, en comparació de les persones sedentàries.

Els motius que expliquen aquesta associació inclouen l'efecte de l'activitat física en el manteniment del pes, l'acció sobre el mecanisme de regulació metabòlic i hormonal, factors implicats en l'aparició de certs tipus de càncer.

### Quina dosi d'activitat física es requereix?

Es considera que fer com a mínim de 30 a 60 minuts diaris d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa disminueix el risc de patir aquests dos tipus de càncer.

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament. Alguns exemples són: l'aiguagim, els balls de saló, les caminades, etc.

Per activitat física vigorosa s'entén aquella que suposa un esforç realment superior a l'habitual, aquella que ens fa suar força, que suposa una fatiga. Alguns exemples són: anar a córrer, practicar esports d'equip, jugar a tennis, practicar arts marcial, saltar a corda, caminar per la muntanya, etc.

Les feines actives i/o molt esgotadores com són cavar a l'hort, treballar a la construcció cavant o portant maons, etcètera, es consideren vigoroses. Malgrat no ser una recomanació d'activitat física és útil saber que poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

### Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Podeu dedicar un temps a la setmana a fer aquest tipus d'activitat o bé podeu

incorporar alguna forma d'activitat física en la nostra vida diària, sense que hàgiu de programar un temps per complir les recomanacions. Podeu augmentar el temps que dediqueu a l'activitat física moderada si us plantegeu caminar més per anar treballar o estudiar, pujar escales, etc.

Si preferiu dedicar un temps concret per complir les recomanacions, us proposem que dediqueu 45 minuts a fer activitats aquàtiques dos dies a la setmana, 30 minuts de natació 2 cops per setmana i 1 dia de balls de saló durant 30 minuts.

### Quins riscos hi ha?

Es corre el risc de lesió, especialment si voleu fer més del que el vostre cos està habituat. Aquest risc és especialment important quan una persona sedentària decideix fer activitat física i tria una activitat d'intensitat especialment vigorosa.

El millor consell per fer activitat física sense riscos és iniciar l'activitat física d'acord amb el nivell d'estat de forma inicial i progressar a poc a poc de manera que el cos s'adapti a cada etapa. De la mateixa manera, també us recomanem que diversifiquem el tipus d'activitat física que feu. Per evitar sobrecarregar els músculs i les articulacions, és millor alternar diferents esports, exercicis o activitats que no fer sempre el mateix tipus d'esport.

