

Recientes estudios Entrene contra el cáncer

◆ **EFE**

Ginebra, Suiza

Un 25% de los casos de cáncer de mama y de colon podrían evitarse si los pacientes hicieran ejercicio al menos 150 minutos a la semana, dicen las nuevas Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física presentadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estas Recomendaciones se presentaron ayer en el marco del Día Mundial del Cáncer.

Según los últimos datos disponibles que datan del 2008, 7,6 millones de personas murieron de cáncer, 460.000 de las cuales fueron mujeres que perecieron a causa de cáncer de mama y 610.000 personas que sufrieron cáncer de colon.

Recientes investigaciones han mostrado que de esos 7,6 millones de muertes, 3,2 millones están relacionadas con la ausencia de actividad física. Se calcula que el 31% de la población mundial no hace ninguna actividad lo que provoca que la ausencia de ejercicio sea el cuarto factor de riesgo para contraer cáncer. El primer factor es la presión alta; el segundo el fumado; el tercero el azúcar en la sangre; y el cuarto la falta de actividad física.



.....