

UN INTENSO ESERCIZIO FISICO DIMEZZA IL RISCHIO DI CANCRO

E' da tempo assodato ormai che una moderata ma continua attività fisica aiuta nel tenere sotto controllo numerose patologie quali obesità, diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardio-vascolari e non ultimi anche molti tumori. Nel 2008 il *Journal of the National Cancer Institute* riportava uno studio statunitense condotto su 65 mila donne tra i 24 e i 42 anni: la ricerca dimostrava che praticare sport fin dall'età dello sviluppo riduce del 23 per cento il rischio di un tumore mammario in pre-menopausa.

A ulteriore riprova del beneficio in ambito oncologico giunge ora uno studio finlandese pubblicato sul [British Journal of Sports Medicine](#), secondo il quale il rischio di sviluppare tumori diminuisce sensibilmente - fino in alcuni casi a dimezzarsi - se si fanno 30 minuti di intenso esercizio quotidiano, grazie al consumo di ossigeno che questo comporta.

I ricercatori hanno seguito per circa 17 anni 2.560 uomini della Finlandia dell'est, di età compresa tra i 42 e i 61 anni, senza precedenti di cancro in famiglia. Misurando l'attività fisica in Met (ovvero l'equivalente metabolico del consumo di ossigeno) sembra che, in assenza di fattori influenzanti - come il consumo eccessivo di alcol, il fumo o il sovrappeso - coloro che arrivano a una media di 5.2 Met per circa 30 minuti al giorno dimezzano il rischio di cancro rispetto a chi fa meno attività sportiva. Secondo la ricerca, camminare per mezz'ora corrisponde a 4,2 Met, fare jogging equivale a 10,1, il giardinaggio fa consumare 4,3 Met e andare in bicicletta al lavoro 5,1.