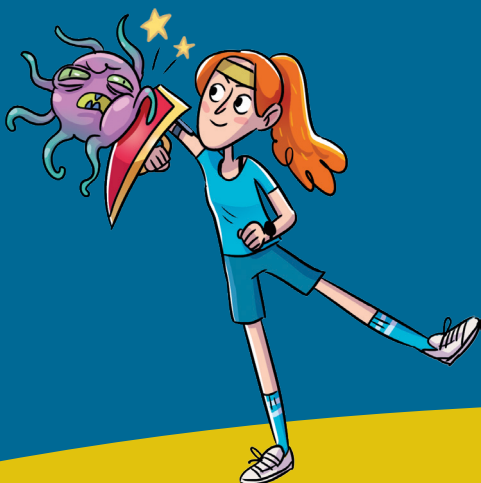


3° STEP - Muoviti ogni volta che puoi

Le attività sedentarie riducono i benefici del moto. Interrompi periodicamente le attività sedentarie con pochi minuti di leggera attività fisica, come una passeggiata o semplici esercizi di piegamenti sulle gambe.

Ora che tu e Rossella siete arrivati al traguardo, il cancro vi starà un po' più lontano!



**Vuoi ricevere
altri consigli
sulla prevenzione?**

Iscriviti alla newsletter
di AIRC su airc.it/newsletter



**Affrontiamo il cancro.
Insieme.**

Numero Verde 800.350.350
AIRC.IT



FONDAZIONE AIRC
PER LA RICERCA SUL CANCRO ETS



Una passeggiata di salute con Rossella



L'esercizio fisico ci protegge dai tumori

Fare movimento con regolarità **riduce il rischio di sviluppare diversi tipi di cancro**, in particolare quelli di colon-retto, seno, utero, e secondo alcuni studi, anche quelli di endometrio, polmone e prostata.

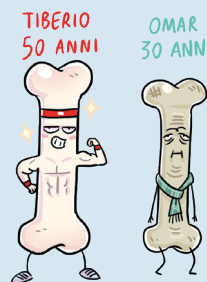
Rossella non ha mai fatto molta attività fisica, ma ha deciso di provare a impegnarsi.

Preparati anche tu con lei per una passeggiata di salute!



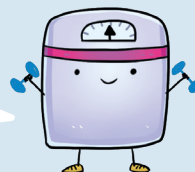
1° STEP – I 5 benefici dell'attività fisica

- Mantiene giovane l'apparato muscolo-scheletrico

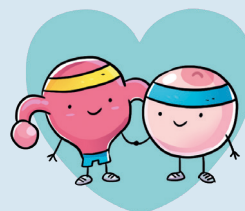


- Accelera il **transito intestinale**
- Aiuta a mantenere il **peso sotto controllo**

Mi sento sollevata!



- **Stimola il sistema immunitario**
- **Riduce la concentrazione di alcuni ormoni** a cui sono sensibili tumori come quelli dell'utero e del seno



2° STEP – Quanta attività fisica?

Bambini e adolescenti



Almeno **60 minuti di attività fisica** al giorno moderata o intensa

Adulti



Tra i **150 e i 300 minuti di attività fisica moderata** o almeno **75-150 minuti di attività fisica intensa** a settimana + esercizi di rafforzamento muscolare

Over 65



150-300 minuti di attività fisica moderata o **75-150 minuti di attività fisica intensa** a settimana + esercizi di rafforzamento muscolare e per allenare l'equilibrio

Ti sembra difficile? Ricorda che l'attività fisica include **tutto il movimento** che viene svolto **nel corso di una giornata**, come fare una passeggiata, salire le scale a piedi o fare i lavori domestici.