

GioFil Banca Dati Sanitaria Farmaceutica

L'ESERCIZIO FISICO, ANCHE MODERATO, RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO AL SENO

Un moderato ma regolare esercizio fisico riduce il rischio di sviluppare tumore al seno, secondo un ampio studio prospettico denominato "Women's Health Initiative Observational Study", pubblicato sulla rivista JAMA, Journal of the American Medical Association (1).

Lo studio ha coinvolto oltre 74.000 donne statunitensi tra i 50 e i 79 anni per valutare l'effetto dell'attivita' fisica (passata e presente) sull'incidenza di cancro al seno in postmenopausa.

Per l' attivita' fisica passata, il rischio di cancro al seno era ridotto del 14 % nelle donne che praticavano esercizio fisico intenso (ad esempio aerobica, jogging, tennis) almeno tre volte a settimana all' eta' di 35 anni; risultati simili ma meno pronunciati sono stati visti anche all'eta' di 50 anni.

Per l' attivita' fisica presente si e' vista una riduzione del rischio di cancro al seno nelle donne che praticavano esercizio fisico regolare, anche moderato (come il ciclismo o il nuoto).

Ad esempio, 1.25 - 2.5 ore a settimana di camminata veloce (o di un'attivita' fisica equivalente) erano associate ad una riduzione del 18 % del rischio di cancro al seno.

Riduzioni lievemente piu' evidenti del rischio di cancro al seno sono state osservate nelle donne che praticavano un esercizio fisico equivalente a 10 ore o piu' a settimana di camminata veloce.

Fonte: <http://jama.ama-assn.org/> 10 settembre 2003

- 1) A McTiernan et al. "Recreational Physical Activity and the Risk of Breast Cancer in Postmenopausal Women"
JAMA 2003; 290: 1331-1336



Tutti i Diritti Riservati