

SUMA ACTIVIDAD FÍSICA Y RESTA ENFERMEDAD



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

¿Sabías que un nuevo estudio de la relación entre la actividad física y el cáncer ha demostrado que, a mayor actividad física realizada en tiempo libre, menor es el riesgo de padecer 13 tipos diferentes de cáncer? El estudio fue realizado por investigadores del Instituto del Cáncer, NCI por sus siglas en inglés, parte de los institutos Nacionales de la Salud y de la Sociedad Americana Contra el Cáncer.

Según el estudio publicado en Jama Internal Medicine el 16 de mayo de 2016; entre los tipos de cáncer que se identificaron con menor riesgo se encuentran: cáncer de colón, seno, endometrio, esófago, hígado, cáncer gástrico del cardias, cáncer renal, leucemia mieloide y cáncer de pulmón. Mielomas y cánceres de cabeza y cuello, de recto y vejiga mostraron también riesgos menores que eran significativos, pero no tan fuertes.

Rompiendo con el sedentarismo y se añade calidad de vida a tus años. La actividad física en tiempo libre reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y de muerte por todas las causas. Además, está asociada con riesgos más bajos de muchos tipos de cáncer. Identifica el tipo de actividad física que más te guste y puedas realizar. Lo recomendable es la actividad física de moderada a enérgica.



ACTIVIDAD MODERADA

Aumenta la frecuencia respiratoria, puedes hablar sin sentir que falta el aire. Ejemplos: caminar, baile de salón, remar y hacer jardinería.



ACTIVIDAD ENÉRGICA

El corazón late más rápido, la respiración es agitada, se suda y no puedes hablar demasiado. Ejemplos: trotar, brincar cuica y nadar.

Cada vez más investigaciones sugieren que debemos ser físicamente más activos para mantenernos saludables. Elije actividades que funcionen para ti y te ayuden a mantenerte activo. Cualquier tiempo que dediques a realizar actividad física será de beneficio para tu salud. Si tienes alguna duda, consulta con tu médico acerca de cuáles tipos y cuánto tiempo de actividad física es apropiada para ti. Decídate, comienza hoy a hacer de la actividad física tu estilo de vida para ti y los tuyos.