

## Un aiuto dallo sport (seconda parte)

Nel 2004 alcune associazioni scientifiche statunitensi hanno consigliato un esercizio fisico da moderato a vigoroso maggiore di 30 minuti per almeno 5 giorni la settimana. L'esercizio fisico inoltre riduce il rischio di sviluppare un cancro al seno; questo effetto è collegato alla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità. L'effetto benefico è identificabile non solo in soggetti attivi da lungo tempo, ma anche in donne che praticano attività fisica solo dal periodo post-menopausale. Inoltre la pratica dello sport nel periodo pre-puberale spesso induce un ritardo del menarca e quindi protegge dalla comparsa della neoplasia. Questi due fattori unitamente ad un basso indice di massa corporea e/o a bassi livelli di estrogeni possono portare nel corso della vita ad un rischio più basso del cancro al seno e dell'apparato riproduttivo. Anche in questo caso studi consigliano la stessa quantità di esercizio fisico prescritto per la prevenzione del cancro del colon. Benché il cancro della prostata sia una delle più comuni neoplasie dei Paesi sviluppati, sono stati riconosciuti solo pochi fattori di rischio: dieta, sovrappeso ed obesità e carenza di esercizio fisico. Il lavoro muscolare sviluppato nello sport influenza i livelli degli ormoni coinvolti nella patogenesi di tale neoplasia e delle metastasi diminuendo il livello di testosterone libero. Mentre il ruolo protettivo dell'esercizio fisico nella prevenzione de

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/04/2014