

ATTIVITÀ FISICA E CANCRO: RIDUCI IL TUO RISCHIO

PRATICARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE
OGNI GIORNO
IN QUALUNQUE MODO
RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO

CAMMINA DI PIÙ E STAI SEDUTO MENO CHE PUOI
PONITI L'OBIETTIVO DI ALMENO
150 MINUTI
A SETTIMANA
DI MOVIMENTO
PER UNA PROTEZIONE MAGGIORE SII ATTIVO
45- 60 MINUTI OGNI GIORNO

L'ATTIVITÀ FISICA PUÒ RIDURRE IL
RISCHIO DI CANCRO DEL FEGATO E
DELL'ESOFAGO E MIGLIORA LA
SOPRAVVIVENZA DOPO IL CANCRO
DELLA MAMMELLA

ESSERE FISICAMENTE ATTIVI RIDUCE IL
RISCHIO DI CANCRO DELLA
MAMMELLA, DEL COLON E DELL'UTERO

L'ATTIVITÀ FISICA PUÒ ESSERE DI AIUTO PER IL
CONTROLLO DEL PESO CORPOREO E PUÒ
MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA



Piano Regionale di Prevenzione Lazio 2021-2025