



8 de maig
Dia Mundial del Càncer d'Ovari

La prevenció del càncer comença amb **NOMÉS 30 minuts d'exercici físic al dia. MOU-TE.**

MUJER DEPORTE CÁNCER
#MujerDeporteCancer
Programa de Prevenció de Càncer en la Dona

#ElDeporteEsVida
#EjercicioContraelCancer
#MujerDeporteCancer
www.mujerdeportecancer.com

Desenvolupat per: **AMOH**
Amb el suport institucional de: **SEOM** (Sociedad Española de Oncología Médica), **SEHH**, **CONSEJO Superior de Deportes**
Partners Corporatius: **GSK**, **Bristol Myers Squibb**
I la col·laboració especial de: **FEDERACIÓ CATALANA CICLISME 1974**, **Ciclisme Cat**

08/05/2024

Dia Mundial del Càncer d'Ovari: La prevenció comença amb l'exercici

Realitzar exercici físic de manera regular redueix fins a un 30% la probabilitat de patir diversos tipus de càncer. L'exercici físic és reconegut àmpliament pels seus beneficis generals per a la salut, incloent-hi la millora de la funció cardiovascular, el control del pes, i l'enfortiment del sistema immunitari.

En quant a la seva relació amb el càncer d'ovari, l'impacte de l'exercici en la prevenció d'aquesta malaltia específica està sent objecte d'estudi per a determinar els seus beneficis, igual que ocorre amb altres tipus de càncer com el de mama o colon on hi ha una evidència clara de la seva incidència positiva.

Els beneficis indirectes de l'exercici en termes de reducció d'inflamació, regulació hormonal, control del pes i millora del sistema immunitari suggereixen un impacte potencialment positiu en la salut de la dona. Els professionals de la medicina recomanen l'activitat física regular com a part d'un estil de vida saludable que pot ajudar a reduir el risc de diversos tipus de càncer i millorar el benestar general.

En l'última instància, realitzar exercici regularment és una estratègia prometedora per a millorar la salut en general i possiblement reduir el risc de càncer d'ovari.

Programa Mujer-Deporte-Càncer - mujerdeportecancer.com [1]

[2]

Links

[1] <https://mujerdeportecancer.com/> [2] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5263182>