

Exercícios físicos reduzem riscos de câncer de mama

Educação Física

Enviado por:

Postado em:20/05/2008

Um estudo realizado na Inglaterra diz que a prática de exercícios físicos reduz os riscos de desenvolvimento do câncer de mama quando as mulheres chegarem à menopausa.Saiba mais...

Um estudo realizado na Inglaterra diz que a prática de exercícios físicos reduz os riscos de desenvolvimento do câncer de mama quando as mulheres chegarem à menopausa. Após avaliar cerca de 65 mil mulheres na fase pré-menopausa, os pesquisadores concluíram que quanto mais tempo a mulher tiver se dedicado aos exercícios quando jovem (principalmente entre 12 e 22 anos), menores as chances de que tenha câncer. Descobriu-se ainda que 136 mulheres praticantes de atividade física de cada 100 mil contraíam câncer. Em contrapartida, dentre as que não praticavam, 194 de 100 mil contraíam a doença. A indicação, segundo os cálculos, é que as mulheres corram 3,25 horas por semana, ou façam caminhada por 13 horas no mesmo período.Fonte: <http://www.educacaofisica.com.br>