

Camminare per prevenire cancro seno



Basta passeggiare un'ora al giorno tutti i giorni per prevenire il cancro al seno.

Il moto regolare infatti riduce fino al 14 per cento la possibilità di ammalarsi. La notizia arriva da una ricerca riportata sulla rivista "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention".

Lo studio è stato condotto dai ricercatori dell'American Cancer Society, coordinati da Alpa Patel. Monitorate 73.615 donne in menopausa tra 50 e 74 anni arruolate dall'American Cancer Society tra il 1992 e il 1993,

sottoposte a check up e questionari, ebbene, coloro che camminavano almeno un'ora al giorno ogni giorno si ammalavano molto meno di tumore al seno.