



Egészségügyi szakemberek már régóta állítják, hogy a fizikai aktivitás révén megőrizhető az egészséges testsúly és csökkenthető a rákbetegség kockázata. A testmozgás a vélekedések szerint hasonló módon csökkenti a rák veszélyét, ahogy hatással van a hormonszintekre is.

A **World Cancer Research Fund** rákkutatási szervezet közleménye szerint Nagy-Britanniában 4600 bélrákos, és ötezer mellrákos eset lenne megelőzhető, ha az emberek többet mozognának, például gyalogolnának. Európában egyébként a rákos megbetegedések 8 százalékáért a túlsúly a felelős.

Forrás: MTI