Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.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 còlon 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 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-Cáncer - mujerdeportecancer.com [1]*

---

[2]

---

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