Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



19/10/2024

L'exercici físic pot reduir fins a un 30% el càncer de mama

Aquest dissabte 19 d'octubre es celebra el **Dia Mundial contra el Càncer de Mama**. A Espanya, segons dades de l'INE, només el 37,7% de la població adulta realitza activitat física regular, mentre que el 27,4% de la població es declara sedentària. Des de l'**Associació AMOH** (associació de pacients de càncer de mama, ginecològic i hereditari), a través del Programa de Prevenció del Càncer "El Deporte Es Vida", amb el suport institucional de SEOM, el CSD, SEHH que, juntament amb el treball com partners corporatius de GSK i Bristol Myers Squibb, i la col·laboració de Federacions Esportives, pretenen transmetre a totes les dones d'Espanya la importància de les revisions periòdiques per a una detecció precoç i l'exercici físic que pot reduir fins a un 30% el risc de càncer de mama.

- Acudir de forma regular a les revisions periòdiques
- Realitzar almenys 150 minuts d'exercici setmanalment

Aquest 19 d'octubre, entitats esportives i mèdiques sumen esforços en aquesta iniciativa "El Deporte Es Vida" per lluitar contra una malaltia que suposa la principal causa de mortalitat entre les dones

espanyoles.

---

[1]

Links
[1] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5275858