



O médico Antonio Sproesser fala sobre como o sedentarismo pode ser um fator de risco para o desenvolvimento da doença

A iniciativa foi lançada no Dia Mundial de Combate ao Câncer, em 4 de fevereiro, pelo Instituto Oncoguia e pela UICC (União Internacional pelo Controle do Câncer). O objetivo é conscientizar sobre os fatores de risco evitáveis para o desenvolvimento de tumores malignos.

Neste episódio, o terceiro da série, o médico Antonio Sproesser entrevista o educador físico Fábio Carvalho, doutor em ciências da saúde.

O sedentarismo é um fator de risco para o câncer. Ele explica a relação da atividade física com a prevenção e o controle da doença, se é mais indicado exercícios aeróbicos ou anaeróbicos, se 30 minutos por dia de atividade física são suficientes para garantir uma vida saudável.

"Além de aumentar a imunidade, dar mais resistência a várias doenças infecciosas, o exercício é uma válvula de escape para aliviar o estresse", ressalta Sproesser.

Fonte: R7