

Studio alle Molinette

## “Contro il tumore camminare almeno mezz’ora al giorno”

■ Trenta minuti per la vita. Mezz’ora di camminata al giorno riduce del 20-30 per cento il rischio di sviluppare - in particolare - il tumore al seno. Camminata veloce, non da shopping sotto i portici. Il movimento regolare unito a un’alimentazione sobria può contribuire ad abbattere non solo il numero di donne malate, ma anche la probabilità di recidiva del tumore. La notizia - pubblicata sulla rivista internazionale «Breast Cancer Research and Treatment» - verrà presentata oggi nell’aula magna delle Molinette durante il convegno «Stili di vita per contrastare il cancro mammario». «Il sovrappeso, ma anche la sedentarietà e un’alimentazione ricca di zuccheri raffinati o grassi e proteine animali - spiegano gli specialisti - determinano alterazioni metaboliche e ormonali che facilitano la crescita dei tumori, in particolare nella donna in menopausa.



Dieta e scarpe sportive