Ασκηση και καρκίνος του παχέος εντέρου

Η σωματική δραστηριότητα φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο συγκεκριμένων τύπων καρκίνου, με τη μέτρια ως έντονη δραστηριότητα να επιφέρουν τη μεγαλύτερη προστασία. Παραδείγματός χάριν, η σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του κόλου και του παχέος εντέρου κατά 40-50%.

Σωματική δραστηριότητα:

Όλες οι σωματικές κινήσεις που έχουν ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας. Σε αυτές περιλαμβάνονται καθημερινές δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια, η δουλειά.

Άσκηση:

Προγραμματισμένες και δομημένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις που είναι σχεδιασμένες για να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση και υγεία.