

# Stile di vita sano per ridurre rischio tumori

Data: Invalid Date | Autore: Rosario Scavetta



Roma 22 maggio 2016 - Secondo una ricerca dalla Harvard Medical School che ha preso in esame i dati sulla salute di 140mila persone, uno stile di vita sano sarebbe utile per la prevenzione dei tumori. La ricerca condotta dagli studiosi, in particolare, ha preso in esame due gruppi: il primo seguiva una alimentazione corretta, praticava attività fisica, niente fumo e alcol, il secondo invece faceva l'esatto contrario rispetto al primo gruppo. [MORE] Nel primo gruppo (persone con stili di vita più sani) il rischio di insorgenza di una patologia tumorale si è ridotto tra il 20% e il 40%. I parametri presi in esame dalla ricerca per determinare lo stile di vita riguardano: fumo, attività fisica, alcol e peso. Sulla base di questi fattori, i ricercatori hanno stilato una sorta di regole da seguire per prevenire il rischio di ammalarsi di patologie tumorali. Non fumare o comunque smettere se si ha già lo si fa. Praticare almeno due ore e mezza di attività fisica durante la settimana. Non consumare più di un bicchiere di alcol al giorno per le donne e due per gli uomini. Mantenere l'indice di massa corporea (BMI), cioè il rapporto tra la misura del proprio peso e quella della propria altezza al quadrato, tra 18,5 e 27,5. Secondo i ricercatori seguendo queste semplici regole si può ridurre in maniera significativa il rischio di cancro: il tumore ai polmoni può diminuire dell'80%; quello intestinale del 30%; quello della prostata fino al 21% e il carcinoma mammario fino al 12%. Attualmente secondo le statistiche solo il 25% della popolazione nazionale si attiene a queste regole ed appena il 18% degli uomini.

Fonte foto: [www.tuttasalute.net](http://www.tuttasalute.net)

