

Рак молочной железы – это второй по распространённости тип онкологии у женщин. Некоторые привычки образа жизни могут снизить риск возникновения этой болезни.

Ожирение может увеличить риск возникновения рака молочной железы. При этом некоторые исследования демонстрируют, что даже женщины с индексом массы тела в рамках нормы могут иметь больше шансов столкнуться с этим видом рака. Всё потому, что у них много жира в организме и низкий уровень физической активности.

Согласно результатам работы, опубликованной в журнале *Cancer Research Prevention* в 2017 году, воспаление в жировой ткани молочной железы может помочь объяснить этот повышенный риск у таких женщин.



gradyreeese / Getty Images

Наращивание мышечной массы может способствовать высвобождению большего количества «противораковых молекул». А чем больше у нас мышц, тем лучше работает метаболизм.

Обада Обаиси, доктор медицины, дипломированный специалист по лечебной физкультуре, доцент кафедры физической медицины и реабилитации и медицинский

директор отделения реабилитации больных раком в онкологическом центре RUSH MD Anderson, говорит, что тренировки с отягощениями в раннем взрослом возрасте помогают защититься от рака молочной железы.

В недавнем исследовании учёные связали силовые тренировки со снижением риска возникновения рака груди на 52% у молодых людей по сравнению с теми, кто тяжести никогда не поднимает. Обаиси также отметил, что такие упражнения регулируют гормональный фон, укрепляют иммунную систему, поддерживают вес, уменьшают воспаление, сохраняют здоровье мышц и костей.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***