

Врач порекомендовал для защиты от рака каждый день заниматься спортом

Исследования показывают, что заболеваемость раком с возрастом неуклонно растёт. Поэтому включение здоровых привычек в образ жизни – это необходимость.

К 40 годам нужно выработать привычку ежедневно двигаться. Важно сочетать при этом две формы упражнений: кардио и силовые тренировки.

Кристофер Р. Когл, доктор медицины, сертифицированный онколог, член совета директоров Complement 1 и профессор кафедры гематологии/онкологии Флоридского университета, советует к 40 годам перейти на структурированную ежедневную физическую активность. Она должна объединять аэробные и силовые упражнения. Это может быть также 30 минут ходьбы большинство дней в неделю. Специалисты связывают регулярную физическую активность с более низкой заболеваемостью несколькими видами онкологии. Они включают рак молочной железы, колоректальный, эндометриальный рак и рак простаты.



Shutterstock

Врач порекомендовал для защиты от рака каждый день
заниматься спортом

Также доктор Когл рекомендует придерживаться растительной диеты, включающей много омега-3 жирных кислот, клетчатки, антиоксидантов, полифенолов. Ограничьте потребление алкоголя и убедитесь, что вы получаете полноценный ночной отдых.

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