

Le sport diminue les risques de cancer du sein

Par *admin*

Créé le 16/10/2008 - 23:00

Le sport diminue les risques de cancer du sein

Jeudi, 16/10/2008 - 22:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Les femmes qui pratiquent régulièrement un sport ont 25 % de chance en moins de développer un cancer du sein, comparées aux femmes qui n'exercent aucune activité physique. Les efforts physiques longs sont d'autant plus bénéfiques, selon une étude publiée par le British Journal of Sports Medicine.

Des chercheurs ont comparé 87 études scientifiques sur l'influence de l'activité physique sur ce type de cancer et en sont venus à la conclusion que l'activité sportive avait un effet préventif sur son développement, peu importe le sport choisi et l'intensité à laquelle il est pratiqué. Pas besoin donc de s'attaquer à un sport de haut niveau. L'effet préventif semble fonctionner le mieux pour les femmes minces avec un BMI (Body Mass Index) en dessous de 22.

L'étude révèle aussi qu'il n'est jamais trop tard pour commencer une activité sportive. Les femmes qui reprennent une activité après 50 ans ressentiront plus d'effets bénéfiques que les femmes actives lors de leur adolescence et qui ont arrêté de pratiquer. Les tâches ménagères, le jardinage, prendre l'escalier sont autant de petits gestes qui contribuent, mais dans une moindre mesure, à la prévention de ce cancer très répandu chez les femmes.

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 82
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/sport-diminue-risques-cancer-sein/article>