

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Activitat física

Mantingueu-vos físicament actius i actives en el vostre dia a dia. Limiteu el temps que passeu asseguts i assegudes.

12



FECEC
Junts contra el càncer



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

IC Institut
Català
d'Oncologia

5a edició

Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



Activitat física

Augmenteu l'activitat física. Els adults haurien d'intentar realitzar entre 150 i 300 minuts setmanals d'activitat aeròbica d'intensitat moderada (com ara caminar a bon ritme, ballar o fer jardineria) o entre 75 i 150 minuts setmanals d'activitat aeròbica d'intensitat vigorosa (com córrer, nedar llargades o anar ràpid amb bicicleta).

Incloeu activitats d'enfortiment muscular que impliquin tots els grans grups musculars almenys 2 dies per setmana per obtenir beneficis addicionals per a la salut.

Trieu activitats que us agradin, ja que serà més probable que les mantingueu a llarg termini. Integreu l'activitat física en les rutines diàries. Això pot facilitar mantenir-se actiu fins i tot amb una agenda ocupada. Per exemple, opteu per formes de desplaçament actives, com anar a la feina amb bicicleta o caminar fins a destinacions properes, utilitzeu les escales en lloc de l'ascensor, camineu durant les pauses o aparqueu més lluny de les botigues.

Organitzeu activitats de cap de setmana que impliquin moviment, com ara excursions, practicar esports o participar en activitats comunitàries que requereixin esforç físic, com les jornades de neteja d'espais públics.

Reduïu el comportament sedentari. Solucions creatives, com fer exercicis breus durant les pauses publicitàries de la televisió o programar recordatoris regulars per aixecar-se o estirar-se cada hora, poden ajudar a interrompre llargs períodes d'inactivitat. Les aplicacions mòbils que controlen el temps sedentari i incentiven l'activitat també poden ser útils.

Promoveu el moviment al lloc de treball. Proposeu "pauses actives" i "reunions caminant", i fomenteu exercicis en grup, com estiraments o activitats aeròbiques suaus, dins dels programes de benestar laboral.

Impulseu competicions amistoses i ofereixu incentius per assolir objectius de forma física que ajudin a motivar el moviment.

Animeu la vostra empresa a proporcionar eines ergonòmiques, com ara escriptoris regulables per treballar assegut o dret, i a dissenyar els espais d'oficina de manera que activitats com anar fins a la impressora impliquin caminar de forma natural.

Font: IARC