

Una passeggiata di salute con Rossella



L'esercizio fisico ci protegge dai tumori

Fare movimento con regolarità **riduce il rischio di sviluppare diversi tipi di cancro**, in particolare quelli di colon-retto, seno, utero, e, secondo alcuni studi, anche quelli di endometrio, polmone e prostata.

Rossella non ha mai fatto molta attività fisica, ma ha deciso di provare a impegnarsi.

Preparati anche tu con lei per una passeggiata di salute!

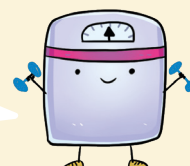
1° Step

I 5 benefici dell'attività fisica

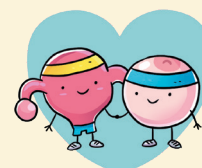
- Mantiene giovane l'**apparato muscolo-scheletrico**
- Accelera il **transito intestinale**
- Aiuta a mantenere il **peso sotto controllo**



Mi sento sollevata!



- **Stimola il sistema immunitario**
- **Riduce la concentrazione di alcuni ormoni** a cui sono sensibili tumori come quelli dell'utero e del seno



2° Step

Quanta attività fisica?



Bambini e adolescenti

Almeno **60 minuti di attività fisica** al giorno moderata o intensa.



Adulti

Tra i **150 e i 300 minuti di attività fisica moderata** o almeno **75-150 minuti di attività fisica intensa** a settimana + esercizi di rafforzamento muscolare.



Over 65

150-300 minuti di attività fisica moderata o **75-150 minuti di attività fisica intensa** a settimana + esercizi di rafforzamento muscolare e per allenare l'equilibrio.

Ti sembra difficile?

Ricorda che l'attività fisica include **tutto il movimento** che viene **svolto nel corso di una giornata**, come fare una passeggiata, salire le scale a piedi o fare i lavori domestici.

Per restare aggiornati: airc.it/newsletter

3° Step

Muoviti ogni volta che puoi

Le attività sedentarie **riducono i benefici del moto**. Interrompi periodicamente le attività sedentarie con pochi minuti di leggera attività fisica, come una **passeggiata** o **semplici esercizi di piegamenti sulle gambe**.

Ora che tu e Rossella siete arrivati al traguardo, il cancro vi starà un po' più lontano!



LA MISSIONE DI AIRC

Dal 1965 Fondazione AIRC si impegna a:

- **Finanziare progetti di ricerca sul cancro** svolti presso laboratori universitari, ospedali e istituti scientifici;
- **Sensibilizzare e informare l'opinione pubblica** sui progressi compiuti dalla ricerca oncologica e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce;
- **Perfezionare la preparazione di giovani ricercatori** attraverso borse di studio e progetti speciali;
- **Sostenere IFOM**, l'istituto di oncologia molecolare di AIRC fondato nel 1998, fornendogli le risorse necessarie per il suo piano di sviluppo.

IL TUO 5X1000 AD AIRC



Più ricercatori al lavoro, più risultati scientifici, tempi più rapidi.

Affrontiamo il cancro. Insieme.

Per sostenere la ricerca contro il cancro nella tua dichiarazione dei redditi devi semplicemente scrivere il **Codice Fiscale AIRC: 80051890152** nello spazio "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università".