



## تمرینات ورزشی خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش میدهد

تمرینات بدنی می تواند احتمال ابتلا به سرطان روده را کم کند ، اما متأسفانه تعداد کمی از افراد از این حقیقت باخبرند.

زندگی بدون تحرک تا 14 درصد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. و بر عکس افرادی که ورزش می کنند ، 30 الی 40 درصد کمتر مبتلا به سرطان روده می شوند. طبق مصاحبه ای که از 1932 بزرگسال انجام شده تنها 15 درصد آنها از ارتباط بین ورزش با کاهش خطر ابتلا به سرطان کولون اطلاع داشته اند. در صورتی که دانستن این حقیقت به خصوص برای افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده را دارند می تواند تا حیاتی باشد. زیرا نقش موثری در پیشگیری ایفا می کند. افرادی که دارای سبک زندگی بدون تحرک هستند می توانند با انجام ورزش های کاملاً سبک مثل باغبانی یا حتی پیاده روی (دو تا سه ساعت در هفته ) شروع کنند . ولی همین مقدار کم بهتر از عدم تحرک کامل است و می تواند نقش موثری در حفظ سلامتی داشته باشد.