

**PAUTA: Mulheres que não se exercitam têm 40% mais chances de ter câncer de mama**

**Estudo indica que exercício físico é fundamental para prevenir câncer de mama**

O câncer de mama é o segundo tipo de tumor mais comum em mulheres no mundo, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), estima-se que, apenas este ano, teremos 57.120 novos casos diagnosticados com alto índice de mortalidade. A boa notícia é que ele pode ser prevenido de uma forma simples: 30 minutos de exercícios diários, segundo descobriram pesquisadores do Instituto Karolinksa, de Estocolmo (Suécia), que divulgaram o estudo durante o Congresso Internacional de Obesidade (<http://migre.me/iBmM8>).

Ao longo de 13 anos, os cientistas acompanharam 19 mil mulheres acima de 56 anos e descobriram que aquelas que são sedentárias têm 40% mais chances de desenvolver câncer de mama quando comparadas às que se exercitam com frequência.

Dr. Fernanda Lima, coordenadora da equipe médica da Bio Ritmo Academias, conta que dois fatores de risco para o surgimento da doença são a obesidade e o sedentarismo e conta que 30 minutos de exercícios ao dia já faz diferença: “essa quantidade é preconizada até pelo World Cancer Research Fund, que indica que 12% dos casos de câncer de mama em mulheres pós-menopausa podem ser prevenidos com a atividade física”.

**Mais informações - Contato Comunicação**

Claudia Dias

[claudia@contatomcg.com.br](mailto:claudia@contatomcg.com.br)

(11) 3251-2359/ (11) 9.8511-6855

Mayra Barreto

[mayra@contatomcg.com.br](mailto:mayra@contatomcg.com.br)

(11) 3288-7108 / (11) 9.9986-8058