

Caminhar reduz o risco de câncer de mama, diz estudo



Mulheres na pós-menopausa que andam uma hora por dia podem reduzir significamente o risco de terem câncer de mama, segundo um novo estudo publicado na revista científica *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*.

O levantamento, que acompanhou **73 mil mulheres** por 17 anos, descobriu que andar 7 horas durante uma semana diminui os riscos de contrair a doença. A equipe da Sociedade Americana do Câncer afirmou que esta foi a primeira vez que a **redução de riscos foi especificamente ligada à caminhada**.

Especialistas britânicos disseram que o estudo é uma evidência de que **o estilo de vida influencia o risco** para o câncer.

Outra pesquisa recente, feita pela organização beneficente *Ramblers*, mostrou que um quarto dos adultos anda mais de 1 hora por semana. E manter uma rotina de atividades físicas é um fator conhecido na redução do risco de contrair diversos tipos de câncer.

ATIVIDADE RECREACIONAL

O atual estudo acompanhou 73.614 mulheres, de 50 a 74 anos, recrutadas pela Sociedade Americana do Câncer entre 1992 e 1993 para monitorar a incidência da doença.

As voluntárias responderam a **questionários** sobre sua saúde e sobre quanto tempo permaneciam ativas e participavam de atividades como caminhadas, natação e exercícios aeróbicos. Elas também registraram quanto tempo ficavam sentadas assistindo à televisão ou lendo.

As mulheres preencheram os mesmos questionários em intervalos de dois anos, entre 1997 e 2009. Andar como única atividade recreacional foi o hábito mencionado por 47% das pesquisadas. Aquelas que andavam pelo menos 7 horas por semana tiveram uma redução de 14% no risco de câncer de mama, comparadas com aquelas que andavam apenas 3 horas ou menos por semana.

A epidemiologista Alpa Patel, da Sociedade Americana do Câncer em Atlanta, na Georgia, que liderou o estudo, afirmou: "Dado que mais de 60% das mulheres relataram andar diariamente, promover a caminhada como uma atividade saudável de lazer pode ser uma estratégia efetiva para aumentar a atividade física entre as mulheres na pós-menopausa".

Fonte: BBC