

## Mozgással a prosztatatarák ellen

Egy norvég tanulmány szerint a rendszeres testmozgás jelentősen csökkenti az előrehaladott prosztatatarák kialakulását. Kimutatták, hogy a fizikailag aktív férfiak között 36%-kal ritkábban fordul elő olyan prosztatatarák, mely agresszív módon terjed tovább és hamar halálhoz vezet. Ugyanakkor a mozgás nem csökkenti a prosztatadaganatok előfordulását. Mindebből arra következtetnek, hogy az aktív életvitel a tumor rosszindulatosságát gátolja és jelentősen csökkenti a kialakult betegség miatt bekövetkező halálozást. Ez azt is jelenti, hogy a sportos férfiak nagyobb eséllyel túlélnek a prosztatatarákot, mint azok, akik szeretnek lustálkodni. (Reuters Health 2006. december 25.)