**Exercício, Massa Corporal e Cancro da Mama**

***Exercício físico e massa corporal adequada podem reduzir o risco de cancro da mama.***

As mulheres, antes ou depois da menopausa, podem reduzir o risco pessoal de virem a desenvolver cancro da mama através da realização de exercício regular, e pela manutenção de um índice de massa corporal adequado ao seu caso pessoal.

O excesso de massa corporal retira os benefícios do exercício físico. Estas relações são divulgadas num artigo em destaque, publicado primeiramente online, na revista “*Cancer*” (<http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/(ISSN)1097-0142>), da Sociedade Americana do Cancro.

A investigação liderada por Lauren McCullough, da Universidade da Carolina do Norte (EUA), incluiu 1504 mulheres com cancro da mama, 1555 mulheres sem cancro da mama, com idades compreendidas entre os 20 e os 98 anos.

Referência do artigo: McCullough LE, et al. "Fat or fit: The joint effects of physical activity, weight gain, and body size on breast cancer risk" Cancer 2012.

**António Piedade**

Ciência na Imprensa Regional