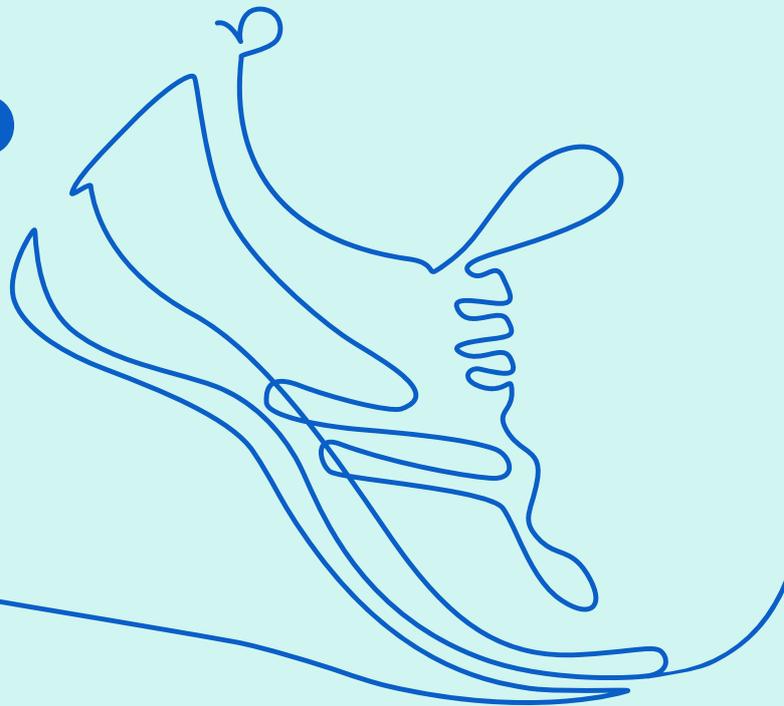


Tu salud es lo primero

Consejos para combatir el sedentarismo



La actividad física y el ejercicio generan importantes beneficios para la salud: promueven la movilidad del sistema musculoesquelético, activan el corazón y el metabolismo y refuerzan el sistema inmunitario.

La falta de actividad física, junto con un patrón alimentario inadecuado, puede generar un aumento de peso y este podría provocar importantes problemas de salud que pueden afectar tanto a la calidad de vida actual como a la futura.

El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar patologías crónicas, como la hipertensión o la diabetes de tipo 2, **y también se relacionan con al menos 12 tipos de cáncer**, entre ellos los de mama, colon, endometrio, hígado, riñón y esófago.

A continuación, detallamos una serie de **recomendaciones generales para combatir el sedentarismo y mantenernos activos en el día a día.**



asociación
española
contra el cáncer