



*Tre ore di luce solare al giorno per dimezzare il rischio di cancro al seno. Passare più tempo all'aria aperta può aiutare a prevenire il tumore del seno*

Un nuovo studio, pubblicato sull'American Journal of Epidemiology suggerisce che la luce solare è un prezioso alleato nella lotta al cancro, anzichè. Se presa con le dovute precauzioni e in misura adeguata, difatti può addirittura dimezzare il rischio di cancro al seno.

Il merito è dell'azione combinata dei raggi solari con la produzione di vitamina D. Dai risultati ottenuti dai ricercatori canadesi si scopre che le differenze tra le vittime di cancro al seno erano dettate dalla misura della loro esposizione alla luce solare. Comparando i dati di 3.101 donne colpite dal cancro della mammella con quelli di 3.471 donne sane, si è difatti scoperto come a seconda dell'età e dell'esposizione il rischio di cancro scendeva della metà.

Nello specifico, le donne seguite dai ricercatori avevano un'età diversa e sono state interrogate sul loro stile di vita e su quanto tempo avevano trascorso all'aria aperta a partire dall'adolescenza, e poi a 20, 30, 40, 50, 60 e 74 anni.

Dai dati raccolti e analizzando quelli relativi ai casi di cancro, gli scienziati hanno potuto verificare che chi si era esposta alla luce solare per almeno 21 ore alla settimana durante i primi trent'anni di vita, o in generale, aveva il 29% di rischio in meno di ammalarsi di cancro, rispetto a quelle che stavano all'aria aperta meno di un'ora al giorno.

Le donne che avevano passato più tempo all'aria aperta fino ai 40 o 50 anni vedevano scendere le probabilità di sviluppare il cancro del 26%; chi lo aveva fatto fino ai sessant'anni o più vedeva dimezzare il rischio.

Ecco quindi come un semplice comportamento possa, a volte, fare la differenza. Senza andare a cercare chissà quale espediente per prevenire una malattia grave come il cancro, basta cercare di passare un po' più tempo all'aria aperta.

[Im&sdp] [Fonte](#)

Il 15 Luglio alle ore 20,30 in Piazzale San Rocco a Nettuno

L'associazione culturale *il piccolo mondo di amélie* con il patrocinio del Comune di Nettuno,  
organizza una **Manifestazione spettacolo**  
**di solidarietà** e raccolta di  
fondi per dare sostegno a chi opera volontariamente contro il cancro dal titolo:

il gigante ha i piedi d'argilla!!! Insieme si può ...

in collaborazione con ANDOS - Ass. Naz. Donne operate al seno

e ANVOLT - Ass. Naz. Volontari Lotta contro i Tumori

(Locandina e volantini in negozio)