

## Hele kroppen får det bedre når du beveger deg



- Immunforsvaret blir sterkere
- forbrenningen øker
- du får sterkere hjerte
- bedre balanse og koordinasjon
- du orker mer på jobben
- kolesterolnivået blir sunnere
- mer muskler, mindre fett
- godt ved muskel- og skjelettplager
- mindre angst og depresjon
- mer overskudd og energi
- mindre risiko for diabetes type 2, hjerte- og karsykdom og slag
- søvnen blir bedre
- bedre konsentrasjonsevne
- du mestrer stress bedre
- mindre risiko for benskjørhet
- risikoen for kreft reduseres

Ta deg tid til å være fysisk aktiv, minst 30 minutter hver dag. Du vil bokstavelig talt merke forbedringene på kroppen. Litt er mye bedre enn ingenting, og litt hver dag er bedre enn skippertak. Dessuten er det aldri for sent å begynne. Gå til jobben, ta trappen, sykle en tur om ettermiddagen. Finn aktiviteter og tidspunkt som passer for deg, og jo mer du står på, jo bedre er det.

Trenger du tips til å komme i gang?  
Se [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)

### OM KREFTFORENINGEN

Kreftforeningen er en landsdekkende organisasjon for frivillig kreftarbeid i Norge. Arbeidet er basert på innsamlede midler, gaver og støtte fra privatpersoner og næringsliv. Rundt 100 000 medlemmer og flere hundretusen givere og støttespillere slutter opp om kreftsaken. Denne brede støtten gjør oss til den ledende frivillige organisasjonen innen kreftarbeidet i Norge og bidrar til målrettet innsats innen forskning, omsorg, forebygging og informasjon.

Kreftforeningens hovedmål er å bidra til at færre får kreft, bidra til at flere overlever og å sikre best mulig livskvalitet for kreftpasienter og pårørende.

Kreftforeningen er den største bidragsyteren til kreftforskning i Norge. Forskningen foregår ved universitetene og de største sykehusene rundt om i landet. Den støtten som befolkningen gir til forskning gjennom Kreftforeningen er avgjørende for at Norge skal kunne opprettholde et høyt internasjonalt nivå både innen kreftrelevant grunnforskning og pasientnær, sykdomsrettet kreftforskning.

Kreftforeningens visjon er **Sammen skaper vi håp**. Mer informasjon om virksomheten finnes på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)

### Har du spørsmål om kreft? Ring Kreftlinjen på telefon 800 48 210

Du kan også kontakte Kreftlinjen på:  
> eDialog 24 på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)  
> e-post: [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no)  
> SMS til 1980 merket Kreftlinjen

Her kommer du i kontakt med Rettighetskontoret – råd og informasjon om rettigheter og muligheter: e-post: [rettigheter@kreftforeningen.no](mailto:rettigheter@kreftforeningen.no)

Kreftforeningen  
Besøksadresse: Tullins gate 2, 0166 Oslo  
Postmottak: Postboks 4750 Vika, 8608 Mo i Rana  
t: 07877 f: 22866610  
e-post: [servicetorget@kreftforeningen.no](mailto:servicetorget@kreftforeningen.no)  
[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)

< [kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)  
  
Kreft  
foreningen

## Fysisk aktivitet reduserer risikoen for kreft

  
Kreft  
foreningen

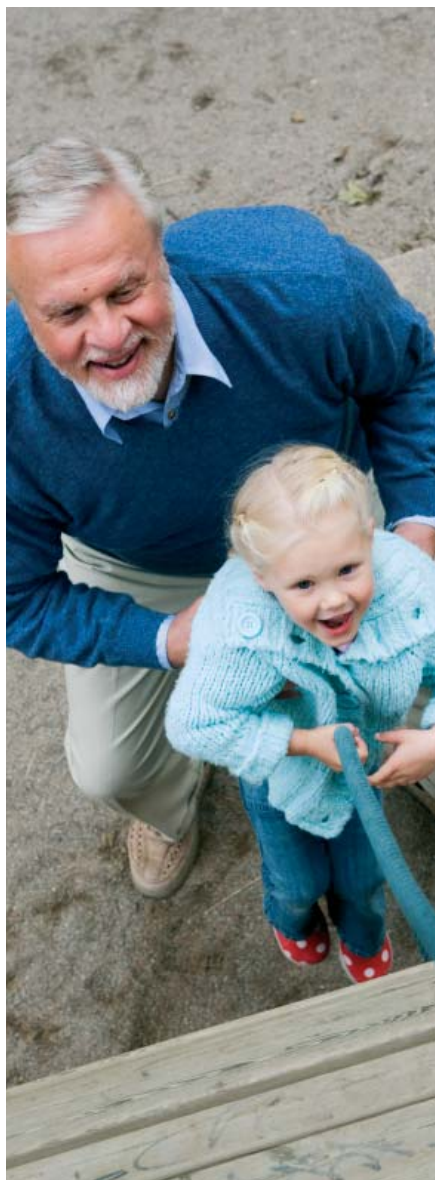


## Ta deg tid til å holde deg i form

De fleste vet at regelmessig fysisk aktivitet er godt for helsen. Den gode nyheten er at det også kan redusere risikoen for kreft.

Fysisk aktivitet hjelper oss ikke bare til å unngå vektøkning og overvekt, men kan i seg selv bidra til å forebygge kreft. Uansett alder, vekt og fasing har du derfor gevinster av å drive regelmessig fysisk aktivitet. Enten du får brukt kroppen i arbeid, mosjonerer på fritiden, kommer deg til og fra jobb for egen maskin eller får mye bevegelse som en del av hverdagsaktivitetene - alle former for fysisk aktivitet bidrar til å redusere risikoen for kreft. Det er den totale mengden mosjon du får, som har betydning for helsen din. Ta deg derfor tid til å holde deg i form.

At fysisk aktivitet kan redusere risikoen for kreft er best dokumentert for tykktarmskreft, brystkreft og kreft i livmoren. Det ser også ut til å redusere risikoen for kreft i prostata, lunger og bukspyttkjertelen. I 2006 fikk 4965 nordmenn tykktarms- eller brystkreft. Fysisk aktivitet kan dermed bidra til å forebygge et stort antall krefttilfeller.



### HVORFOR REDUSERER FYSISK AKTIVITET RISIKOEN FOR KREFT?

- Regelmessig fysisk aktivitet fører til et sunt nivå av hormoner i blodet. Det er viktig fordi et høyt nivå av noen hormoner kan øke risikoen for kreft.
- Blodsirkulasjonen øker, og skadelige stoffer fjernes dermed raskere.
- Mer muskler og mindre fett gjør at hvilestoffskiftet/basalforbrenningen øker. Evnen til å forbrenne fett bedres, og fettlagre som lagrer kreftfremkallende stoffer reduseres. Selv om kroppsvekten ikke forandres, betyr mer muskler og mindre fett en gunstigere kroppsammensetning.



**All bevegelse er bedre enn ingenting. Jo mer du tar i, jo mer reduseres risikoen for kreft.**



Ved å legge inn fysisk aktivitet i dine hverdagsaktiviteter, og sitte mindre stille, vil du kjenne at du blir i bedre fysisk form. 30 minutter mosjon hver dag gjør godt for helsen din. For å minske risikoen for kreft bør du drive 60 minutter moderat eller 30 minutter anstrengende fysisk aktivitet hver dag. Moderat fysisk aktivitet tilsvarer rask gange og gir deg økt puls.

### ENDREDE LEVEVANER

Tidligere hadde de fleste mennesker en hverdag med mye fysisk aktivitet. Mange hadde tungt arbeid, både hjemme og på jobben. Fra midten av 1900-tallet begynte dette å endre seg. Mange jobber ble stillesittende og maskiner overtok mye av det tunge husarbeidet, som klesvask. Mange korte reiser foretas nå med bil eller offentlig transport, og stillesittende aktiviteter foran TV og datamaskiner tar mye av fritiden vår.

Fysisk aktivitet er ikke lenger en naturlig del av hverdagen. Det krever at vi bevisst må planlegge for å holde oss i form. Små endringer som å gå korte distanser i stedet for å kjøre, ta trappen i stedet for heisen eller gjøre husarbeidet selv, kan til sammen gjøre en stor forskjell for helsen.

En hverdag med lite eller ingen fysisk aktivitet gjør deg lettere sliten og trett. Det er lett å komme i en ond sirkel, der du blir i stadig dårligere form fordi du ikke orker å drive fysisk aktivitet. Regelmessig fysisk aktivitet gir deg overskudd og energi. Du vil komme inn i en god sirkel og kjenne at du blir i stadig bedre form fordi du orker og tar deg tid til å være regelmessig fysisk aktiv.

Hvordan ser en vanlig uke ut for deg? Hvilke muligheter har du til å få mer bevegelse inn i din hverdag – på jobb, hjemme, i fritiden, eller som alternativ til å bruke bil?

Fysisk aktivitet gir helsegevinster – også etter en kreftdiagnose. Vil du vite mer om kreft og fysisk aktivitet? Se [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) eller kontakt Kreftlinjen 800 48 210.



Aktive voksne gir aktive barn. Barn som får mange og gode opplevelser med fysisk aktivitet i oppveksten, er også mer aktive når de blir voksne.