

Lichaamsbeweging, in welke vorm dan ook, kan het risico op kanker verlagen. Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Lichaamsbeweging verlaagt bijvoorbeeld het risico op slokdarmkanker, alveesklierkanker, dikke darmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker.

Wat is het verband tussen lichaamsbeweging en kanker?

Er is voldoende bewijs dat lichaamsbeweging inderdaad bescherming kan bieden tegen kanker. Nu onderzoeken wetenschappers wat het exacte verband is tussen lichaamsbeweging en kanker. De volgende factoren spelen waarschijnlijk een belangrijke rol:

- Regelmatig bewegen houdt de hormoonspiegel op een gezond peil. Dit is belangrijk omdat hoge concentraties van bepaalde hormonen uw risico op kanker kunnen verhogen.
- Lichaamsbeweging versterkt het immuunsysteem en zorgt voor een goede spijsvertering.
- Door veel te bewegen, blijven we beter op gewicht. Overgewicht verhoogt het risico op kanker.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds doet de volgende aanbevelingen voor lichaamsbeweging:

- Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten met een middelmatige intensiteit (vlot wandeltempo).
- Zodra uw conditie verbetert, beweeg dan iedere dag 60 minuten met een middelmatige intensiteit of 30 minuten intensief.
- Beperk passieve bezigheden als televisiekijken.

Wat telt als lichaamsbeweging?

Iedere vorm van bewegen waarbij de spieren gebruikt worden en waarbij de hartslag omhoog gaat, telt als lichaamsbeweging. We maken daarbij wel onderscheid tussen matig intensieve lichaamsbeweging en intensieve lichaamsbeweging.

Wat is matig intensieve lichaamsbeweging?

Lichaamsbeweging met middelmatige intensiteit zorgt ervoor dat uw hart sneller gaat kloppen en dat u dieper gaat ademen. Hierbij kunt u kunt nog wel een gesprek voeren. Enkele voorbeelden van lichaamsbeweging met middelmatige intensiteit zijn:

- stevig wandelen met een tempo van ongeveer 5 km per uur
- fietsen (12-16 km per uur)
- dansen
- zwemmen, rustig baantjes trekken
- tuinieren
- tennissen (dubbelspel)
- stofzuigen en andere huishoudelijke activiteiten

Wat is intensieve lichaamsbeweging?

Bij bewegen op een hoge intensiteit gaat uw hart nog sneller pompen, u raakt verhit en gaat zweten. De ademhaling gaat sneller en praten wordt moeilijker. Zo bouwt u conditie op. Enkele voorbeelden van lichaamsbeweging met een hoge intensiteit zijn:

- hardlopen met een snelheid van 8 km per uur of harder
- tennis (enkelspel), voetbal en andere intensieve teamporten
- aerobics of fitness in de sportschool met verschillende kracht- en cardio-oefeningen
- heuvelopwaarts lopen
- flink doorzwemmen
- uptempo dansen
- fietsen (sneller dan 16 km per uur) of in heuvelachtig gebied fietsen

Download het beweegdagboek van www.wcrf.nl en houd bij of u voldoende beweegt. Ook voor tips om meer te bewegen kunt u op onze website terecht.

Waarmee verbrandt u de meeste calorieën?

Hieronder hebben we op een rijtje gezet hoeveel calorieën u per uur verbrandt bij verschillende soorten lichaamsbeweging. De berekening van het aantal calorieën is gebaseerd op een persoon met een gewicht van 65 kg.



Dansen

228 kcal/uur



Roeien

455 kcal/uur



Yoga

260 kcal/uur



Skiën

455 kcal/uur



Badminton

293 kcal/uur



Tennissen

455 kcal/uur



Tuinieren

325 kcal/uur



Fietsen

(18-20 km/uur)
520 kcal/uur



Aerobics

390 kcal/uur



Zwemmen

520 kcal/uur



Wandelen

444 kcal/uur



Rolschaatsen

550 kcal/uur



Bergwandelen

455 kcal/uur



Hardlopen

(10 km/uur)
715 kcal/uur



Joggen

455 kcal/uur



Squashen

780 kcal/uur