

14 sätt att förebygga cancer



Rekommendation 4 för privatpersoner om fysisk aktivitet

Var fysiskt aktiv i vardagen. Begränsa den tid som du sitter ned.

Sammanfattning

- Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för flera typer av cancer, t.ex. cancer i bröst, tjocktarm, livmoderslemhinna, njure, urinblåsa, matstrupe och mage.
- En stillasittande livsstil, dvs. att sitta eller ligga ner under dygnets vakna timmar, ökar däremot risken för vissa cancerformer, inklusive cancer i tjocktarm, bröst, livmoderslemhinna och lunga, oavsett fysisk aktivitetsnivå.
- Att inkludera fysisk aktivitet i dina dagliga rutiner kan göra det lättare att klämma in träning i ett fullspäckat schema. Det är mer sannolikt att du fortsätter med aktiviteter som du tycker är kul.
- Begränsa den tid som du sitter ned. Det är bra för hälsan att ersätta stillasittande med fysisk aktivitet, oavsett intensitet.

Fysisk inaktivitet, stillasittande och cancer

I EU rapporterar omkring 45 % av alla medborgare att de aldrig tränar eller utövar någon idrott, och 28 % sitter i 5–8 timmar om dagen. Bristen på tillräcklig fysisk aktivitet bidrar till 10 % av all tjocktarmscancer och 9 % av all bröstcancer i Europa. Trots att allt fler människor är aktiva på fritiden tillbringar många människor fortfarande en stor del av tiden utan att röra sig, särskilt på jobbet och i samband med resor till och från arbetsplatsen.

Fysisk aktivitet inkluderar alla rörelser där man använder musklerna och förbränner energi.

Regelbunden träning spelar en viktig roll när det gäller att förebygga cancer eftersom det håller kroppens system, t.ex. blodsockerregleringen och immunsystemet, effektiva. Det bidrar till att kontrollera vikten, vilket är avgörande eftersom högre halter av kroppsfett kan öka risken för flera cancerformer genom att förändra hormonnivåerna och orsaka kronisk inflammation. Träning främjar immunsystemet, vilket gör att din kropp kan bekämpa sjukdomar, däribland cancer, på ett bättre sätt.

Med stillasittande avses aktiviteter där du inte rör på dig särskilt mycket, som att sitta vid ett skrivbord, ligga på en soffa eller titta på TV.

Överdrivet sittande, oavsett den allmänna fysiska aktivitetsnivån, har kopplats till en ökad risk för flera cancer typer. Detta tyder på att det inte bara är bristen på motion utan även långa perioder av sittande som kan bidra till cancerrisken.

Sätt att minska risken för cancer

Öka den fysiska aktiviteten. Vuxna bör sikta på 150–300 minuters måttligt intensiv motion per vecka (t.ex. raska promenader, dans, trädgårdsskötsel) eller 75–150 minuters intensiv motion per vecka (t.ex. jogga, simma längder, cykla snabbt). Inkludera muskelstärkande aktiviteter som omfattar alla större muskelgrupper minst två dagar i veckan för ännu bättre resultat. Försök att hitta aktiviteter som du tycker är roliga. Då är det mer sannolikt att du kommer att fortsätta med dem.

Integrera fysisk aktivitet i dina dagliga rutiner. Detta kan göra det lättare att vara aktiv trots ett fullspäckat schema. Välj till exempel aktiv transport, t.ex. att cykla till jobbet eller promenera till närliggande platser, ta trapporna i stället för hissen, ta en promenad under rasten eller parkera längre bort från butikerna när du ska handla. Anordna helgaktiviteter som omfattar rörelse, t.ex. att vandra, utöva idrott eller delta i aktiviteter, t.ex. skräpplockning i närområdet, som inbegriper fysiskt arbete.

Minska stillasittandet. Kreativa lösningar, som att göra korta träningspass under tv-reklamen eller ställa in regelbundna påminnelser för att ställa dig upp eller stretcha varje timme, kan bidra till att bryta upp långa perioder av inaktivitet. Mobilappar som spårar den tid som du är stillasittande och som påminner dig om att vara aktiv kan också vara till hjälp.

Uppmuntra rörelse på din arbetsplats. Föreslå ”aktiva raster” och ”promenadmöten” samt uppmuntra gruppövningar, t.ex. stretching eller kontorsgympa, som en del av programmen för hälsa på arbetsplatsen. Starta vänskapliga tävlingar med belöningar när träningsmålen uppfylls för att motivera rörelse. Uppmana din arbetsgivare att tillhandahålla ergonomiska verktyg, till exempel skrivbord som man både kan stå och sitta vid, och att utforma kontorsmiljön så att till exempel en promenad till skrivaren blir en form av aktivitet.

Prata med vårdpersonal. Be dem om mer information och resurser som beskriver fördelarna med motion och be dem ta fram förslag på lämpliga träningsrutiner. De kanske också kan uppmuntra lokala hälsoinitiativ, som dagar då barnen promenerar till skolan, träningsprogram för äldre eller familjeinriktade idrottsdagar som kan främja en aktiv livsmiljö.

Särskilda målgrupper som kan gynnas av fysisk aktivitet

Barn och ungdomar: Tidiga insatser kan skapa sunda vanor som förhindrar barnfetma, vilket är kopplat till en ökad risk för cancer senare i livet.

Kvinnor: Regelbunden motion hjälper till att hantera vikt- och hormonnivåer, vilket minskar risken för bröstcancer och cancer i livmoderslemhinnan.

Äldre personer: Äldre personer ägnar sig i regel åt mindre fysisk aktivitet och drabbas oftare av cancer. Ökad aktivitet kan bidra till att minska den åldersrelaterade muskelförlusten, förbättra rörligheten och minska risken för cancer.

Människor som bor i mindre gynnade bostadsområden: Begränsad tillgång till motionsanläggningar i mindre gynnade bostadsområden kan bidra till högre cancerrisker. Subventionerade gymmedlemskap och lokala träningsprogram kan ge relevant stöd.

Invandrare: Skraddarsydda hälsoinitiativ som uppmuntrar fysisk aktivitet kan bidra till att minska de ökade riskerna för cancer som hänger samman med livsstilsförändringar efter migrationen.

Sidovinsterna med att förebygga icke-smittsamma sjukdomar med liknande riskfaktorer och möjligheter till hälsofrämjande arbete

Träning spelar en viktig roll när det gäller att hålla vikten (förhindra eller hantera övervikt och fetma). Den stärker också hjärtat och förbättrar cirkulationen, minskar risken för hjärtsjukdomar och stroke, sänker blodtrycket och kolesterolnivåerna samt reglerar blodssockret, vilket är avgörande för att förebygga och kunna hantera typ 2-diabetes. Vissa typer av träning som belastar benen, t.ex. att springa, gå och lyfta vikter, kan också öka bentätheten och minska risken för benskorhet. De som tränar regelbundet sover också bättre. Alltför mycket sittande kan öka risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och sömnrörningar, vilket belyser hur pass viktig en dynamisk livsstil är för den allmänna hälsan.



Referenser

- Bull m.fl. (2020), *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), s. 1451–1462, PMID: 33239350
- Eurobarometer, Europeiska unionen (2022), "Sport and physical activity". Finns på följande webbadress: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.
- Friedenreich & Leitzmann (2019), "Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity". I: *World Cancer Report*
- Internationella centret för cancerforskning (2020), *World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention*

Detta faktablad har tagits fram av arbetsgrupp 1 om livsstilsbestämningsfaktorer med stöd från arbetsgrupp 5 om kommunikation och hälsokompetens och sekretariatet för projektet Europeiska kodexen mot cancer, femte upplagan.

Oktober 2025

Myter kontra fakta

MYT: Träning måste vara jobbig för att ge resultat.

FAKTA: Effektiv fysisk aktivitet behöver inte vara jobbig. Måttligt obehag, som träningsvärk eller känsla av andfåddhet, är normalt när man ägnar sig åt nya aktiviteter. Att uppleva skarp eller svår smärta är dock en varningssignal om att du kanske överanstränger dig själv eller använder fel teknik.

MYT: Att lyfta vikter gör att man blir stor.

FAKTA: Regelbunden styrketräning med rätt antal upprepningar och rätt vikter formar musklerna och gör dig starkare utan att du nödvändigtvis lägger på dig för mycket muskelmassa. Det ökar på metabolismen och främjar fettförbränning, vilket bidrar till att behålla flexibilitet och funktionell styrka.

MYT: En smal person är i bra form.

FAKTA: Att vara i bra fysisk form handlar om mer än bara utseendet. Det rör sig om hjärt-kärlhälsa, muskelstyrka och uthållighet. En normalviktig person kan ändå ha dålig hjärt-kärlhälsa eller muskelstyrka, vilket understryker att regelbunden fysisk aktivitet är viktigt för alla, oavsett kroppsstorlek.

MYT: När du slutar träna omvandlas musklerna till fett.

FAKTA: Muskler och fett är helt olika vävnader – det ena kan inte omvandlas till det andra. Att sluta styrketräna leder till muskelförlust och möjligen till långsammare metabolism, vilket kan leda till en viktökning om kaloriintaget förblir oförändrat.

MYT: Träning kan vända konsekvenserna av dåliga matvanor.

FAKTA: Även om det är bra att vara fysiskt aktiv kan det inte helt motverka konsekvenserna av dåliga matvanor. Bra matvanor är avgörande för den allmänna hälsan och kompletterar träningens fördelar.

Lär dig mer om policyåtgärder som hjälper till att öka den fysiska aktiviteten

Effektiva åtgärder som främjar fysisk aktivitet och skapar gynnsamma miljöer som uppmuntrar till rörlighet kan spela en viktig roll för att minska risken för cancer och förbättra den allmänna hälsan. Nedan följer några exempel:

- **Stadsplanering:** När nya områden byggs ska fritidsområden och säkra, belysta vandringsvägar inkluderas, vilket kan uppmuntra de boende till fysisk aktivitet.
- **Hälsofrämjande lokala evenemang:** Strategi på lokal nivå som stöder säsongsbetonade eller årliga evenemang, t.ex. promenader eller cykelturer, kan främja fysisk aktivitet och skapa mötesplatser.
- **Folkhälsokampanjer:** Nationella hälsokampanjer kan lyfta fram personer från olika bakgrund som har lyckats integrera mer aktivitet i sina liv. De är förebilder som andra kan känna igen sig i och de kan ge praktiska tips.

- Lee m.fl. (2012), *The Lancet*, 380(9838), s. 219–229, PMID: 22818936
- Swain m.fl. (2023), "Sedentary Behaviour and Cancer". I: *Sedentary Behaviour Epidemiology*. Heidelberg, Springer
- WHO (2020), *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Finns på följande webbadress: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Cancer Research Fund (2024), "Exercise and Cancer". Finns på följande webbadress: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>

Arbetet med *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* utfördes 2025 av Internationella centret för cancerforskning (IARC), som behåller upphovsrätten till det engelska original verket *Understand ECACS 1 Fact Sheets and Policy Briefs*. Tillstånd att översätta en utgåva till svenska har av upphovsrättsinnehavaren beviljats Europeiska unionen, som ensam ansvarar för översättningen.



© Europeiska unionen, 2026

Tillstånd för användning eller mångfaldigande av delar som inte ägs av Europeiska unionen kan behöva sökas direkt från respektive upphovsrättsinnehavare.