



Renning ein hálvan tíma um dagin kann fyrirbyrgja fleiri krabbasjúkum

Mynd: Jens Kr. Vang

Daglig rørsla fyrirbyrgir krabbameini

HEILSA Tað kann gera so góðan mun at røra seg ein hálvan tíma um dagin, at vandin fyri at fáa krabbamein minskar munandi. Tað sigur heimsheilsustovnurin WHO og vísir á, at rørsla í 150 minuttir um vikuna kundi fyrirbyrgt einum fjórðingi av tilburðunum av bróstkrabba og krabbameini í tjúkk tarminum.

Árni Joensen:

- Tað ber til at fyrirbyrgja krabbameini, og tað eru fleiri sløg av krabbasjúku, sum vit kunnu sleppa undan. Kortini kunnu vit rokna við, at annarhvor okkara fær okkurt slag av krabbameini, og vandin veksur við aldri, sigur Eduardo Cazap, sum stendur á odda fyri Union of International Cancer Control (UICC). Hann hevur verið við til at skriva frágreiðingina hjá WHO, sum varð almannakunngjörd í síðstu viku.

Rørsla hevur stóran týdning, tá tað ræður um at fyrirbyrgja krabbameini, men matvanan, drykkjuvanar og royking hava eisini nógv at siga, stendur í frágreiðingini hjá. Sagt verður, at um øll ótu sunnan mat, drkku minni alkohol og rørd seg

meiri kundu vit sloppið undan triðja hvørjum krabbameinstilburði.

Í Bretlandi og USA verður mett, at tað hevði borið til at sloppið undan 40 prosentum av øllum tilburðunum av bróstkrabba, um kvinnurnar høvdu broytt lívsstíl.

- Tað er harmiligt, at fólk skulu doyggja av krabbameini í 2011, sum tey kundu sloppið undan, bara tey ansa betur eftir vektini. eta sunnari mat og røra seg meiri, sigur Martin Wisemann, sum eisini hevur verið við til at skriva ta nýggju frágreiðingina.

Rakar milliónir

Hagtøl hjá heimsheilsustovninum vísa, at bara í Kina hevði tað borið til at sloppið undan 620.000 tilburðum ella 27 prosentum. Í USA kundu 35 prosent ella 340.000 sloppið undan sjúkuni, og í

Bretlandi kundu tilburðirnir verið 79.000 færri ella 37 prosent.

Krabbamein er í dag ein tann mest vanligi deyðsor-søkin í heiminum. Hagtølini vísa, at á hvørjum ári fáa 12,7 milliónir fólk at vita, at tey hava krabbamein, og 7,6 milliónir doyggja.

International Agency for Research on Cancer (IARC) sigur í einari meting um gongdina í komandi árum, at í 2030 fer krabbamein av krevja 12,7 milliónir mannalív, um fólk ikki leggja seg eftir at eta betri mat og at liva eitt sunnari lív.

Eisini børnini

Kanningar hjá WHO vísa, at 31 prosent av heimsins íbúgvum røra seg ov lítið, og at á hvørjum ári kundu fleiri hundrættúsund mannalív verið spard, um fólk fylgdu



Børn hava tørv á tvær ferðir so nógvari rørslu sum vaksin

Mynd: Jens Kr. Vang

teimum ráðunum, sum tey fáa.

WHO sigur, at tað er eisini umráðandi, at børn røra seg. Børn og ung undir 17 ár eiga at røra seg nógv minst ein

tíma um dagin. Gera tey tað, er munandi minni vandi fyri, at tey fáa ymsar sjúkur so sum krabbamein seinni í lívinum.

Børn skulu sostatt røra

seg meiri enn tey vaksnu, tí rørslutørvurin hjá børnunum er tvær ferðir størri enn hjá teimum vaksnu, sigur WHO.

arni@sosialurin.fo