## 11.6 (Dans)sport en kanker

Mannen die een half uurtje per dag intens sporten hebben de helft minder kans om te sterven aan kanker. Zij hebben ook minder kans om kanker te ontwikkelen in de eerste plaats. Joggen, zwemmen, roeien, skiën, squash of rugby waren de beste keuzes.

Dat blijkt uit Fins onderzoek bij 2.560 mannen tussen 42 en 61, die gemiddeld 17 jaar lang werden gevolgd. De mannen hadden geen voorgeschiedenis van kanker, en vulden allemaal vragenlijsten in en namen deel aan fysieke testen.

Metabolische eenheden
De intensiteit van een sport werd gemeten in 'metabolische eenheden' (MET: of de hoeveelheid zuurstof die het lichaam verbruikt). Wandelen kreeg een score van 4,2; gevolgd door tuinieren (4,3), dansen, gymnastiek of gewichtheffen (5), fietsen naar het werk (5,1), zwemmen en roeien (5,4), balsporten (6,7), skiën (9,6) en joggen (10,1).
(HLN)