

Aktiv hele livet – fra lek til livslang helse



Pensjonistforbundet
Buskerud



Drammen idrettsråd

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

Fysisk aktivitet gir større helsegevinst enn tidligere antatt



I FARTA: Helsegevinsten ved fysisk aktivitet er større enn tidligere antatt, ifølge Helsedirektoratet. *Illustrasjonsfoto: Gorm Kallestad/NTB*

Det er kjent at fysisk aktivitet er bra for helsen. Men helsegevinsten er trolig større enn først antatt, ifølge en ny rapport fra Helsedirektoratet.

KRONIKK

Den neglisjerte vidundermedisinen

BÆREKRAFT

ARTIKKEL

Øyvind Kjerpeset Om forfatteren

LITTERATUR

Ingen medisiner kan konkurrere med helsegevinstene av fysisk aktivitet. Hvordan har vi endt opp med å behandle medisinsk gull som gråstein?

RELATERTE
ARTIKLER

KOMMENTARER (13)

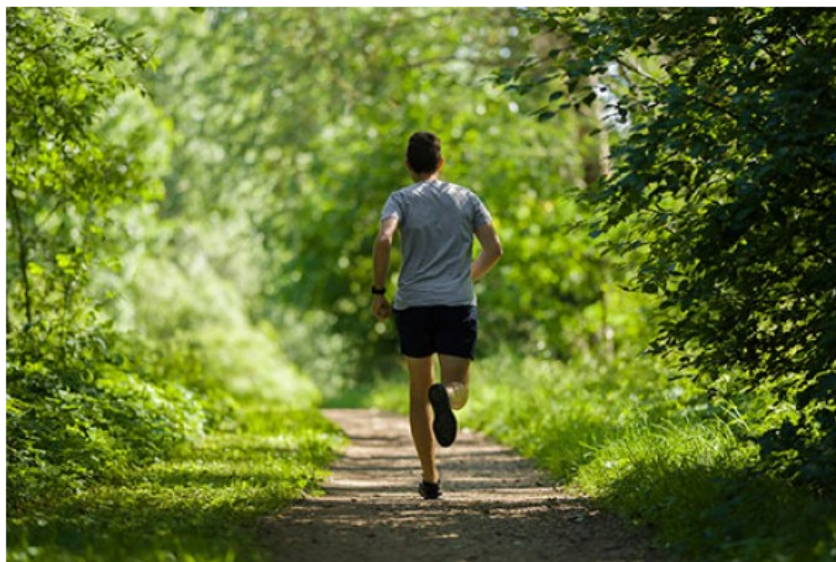


Foto: FotoDuets/iStock

Helsegevinstene av fysisk aktivitet er i et medisinsk perspektiv enestående. De vitenskapelige bevisene er overveldende, og kan blant annet vise til en

Publisert: 19. august 2024
Utgave 9, 20. august 2024Tidsskr Nor Legeforen 2024
Vol. 144.
doi: 10.4045/tidsskr.24.0240Mottatt 26.4.2024, første
revisjon innsendt 8.5.2024,
godkjent 10.5.2024.

PlumX Metrics



PDF



SKRIV UT



KOMMENTER ARTIKKEL

«En medisin som kunne etterligne en brøkdel av helsegevinstene som noen få minutter med fysisk aktivitet gir, hadde fullstendig revolusjonert medisinen.»