

# Cykelturen kan redde dit liv

**28%**  
mindre risiko  
for at dø



30.640 københavnere i  
alderen 20-93 år deltog i  
et 28-årigt såkaldt  
kohortestudie.



Knap 7.000 cyklede  
dagligt svarende til tre  
timer om ugen.



Studiet viste, justeret for  
bl.a. BMI, blodtryk,  
rygning og andre former  
for fysisk aktivitet i  
fritiden, at cykling til  
arbejde isoleret set  
reducerede risikoen for  
død med 28 procent.

## Britisk undersøgelse



263.450 voksne briter deltog et  
femårigt opfølgingsstudie.



Cykling til arbejde var associeret med  
41 procent lavere risiko for tidlig død  
sammenlignet med bilister og brugere  
af offentlig transport.

Cyklisterne havde i sammenligning  
med de samme trafikanter:



**52%**

lavere risiko for  
at dø  
af hjertesygdomme

**46%**

lavere risiko for  
at udvikle hjertesygdomme



**40%**

lavere risiko for at dø af kræft

**45%**

lavere risiko for at udvikle  
kræftsygdomme.



## Bare én time gør positiv forskel

Der er en non-lineær effekt  
forbundet med aktiv transport Det  
betyder, at aktiv transport de første

**1-2 TIMER  
OM UGEN**

har ca. dobbelt så stor  
sundhedseffekt end tilfældet for de  
efterfølgende timer. Derfor vil aktiv  
transport have forholdsvis stor  
effekt for de fysisk inaktive, hvor  
der kan ses en effekt ved blot en  
times aktiv transport.

## Kan det betale sig?

Et cost-benefit studie viser,  
at det gennemsnitligt

**VIL KOSTE:  
370 kr.**

per person pr år at overflytte  
bilister, der dagligt kører  
10 kilometer i bil, til i stedet at  
cykle.

Det medfører samtidig  
en årlig

**BESPARELSE**

i sundhedsudgifter  
på gennemsnitlig

**9.700 kr.**

pr person pr. år.

**BESPARELSEN** i  
sundhedsudgifter er således

**26 gange**

større end udgiften.