



Doporučení č. 4 pro jednotlivce týkající se fyzické aktivity

Hýbejte se každý den. Omezte dobu strávenou sezením.

Klíčové shrnutí

- Pravidelná fyzická aktivita výrazně snižuje riziko vzniku některých typů rakoviny, například rakoviny prsu, tlustého střeva, děložní sliznice, ledvin, močového měchýře, jícnu a žaludku.
- Naproti tomu sedavý způsob života, tedy dlouhé sezení nebo ležení za bdělého stavu, zvyšuje riziko vzniku některých druhů rakoviny, včetně rakoviny tlustého střeva, prsu, děložní sliznice a plic, a to bez ohledu na úroveň pohybové aktivity.
- Začlenění fyzické aktivity do každodenního režimu může usnadnit zařazení cvičení do nabitého programu. V případě činnosti, které vás budou bavit, je větší pravděpodobnost, že u nich vydržíte dlouhodobě.
- Omezte čas strávený vsedě. Nahrazení času stráveného vsedě fyzickou aktivitou jakékoli intenzity je zdraví prospěšné.

Nedostatek pohybu a sedavý způsob života a rakovina

V Evropské unii přibližně 45 % lidí uvádí, že nikdy necvičí ani nesportují, a 28 % sedí 5–8 hodin denně. Nedostatečná fyzická aktivita přispívá k 10 % případů rakoviny tlustého střeva a 9 % případů rakoviny prsu v Evropě. Přestože se stále více lidí účastní rekreačních aktivit, mnoho lidí stále tráví velké množství času bez pohybu, zejména v práci a při dojíždění do práce.

Fyzická aktivita zahrnuje jakýkoli pohyb, při kterém se používají svaly a spaluje se energie.

Pravidelné cvičení hraje klíčovou roli v prevenci rakoviny, protože udržuje efektivní fungování tělesných systémů, jako je regulace hladiny cukru v krvi a imunitní systém. Pomáhá udržovat kontrolu nad hmotností, což je velmi důležité, protože vyšší hladina tělesného tuku může zvyšovat riziko vzniku několika typů rakoviny tím, že mění hladinu hormonů a způsobuje chronické záněty. Cvičení posiluje imunitní systém, takže vaše tělo lépe bojuje s nemocemi, včetně rakoviny.

Sedavý způsob života zahrnuje činnosti, při kterých se příliš nepohybujete, jako je sezení u stolu, ležení na gauči nebo sledování televize.

Nadměrné sezení, bez ohledu na celkovou úroveň fyzické aktivity, je spojeno se zvýšeným rizikem vzniku několika typů rakoviny. To naznačuje, že k riziku vzniku rakoviny může přispívat nejen nedostatek pohybu, ale také dlouhodobé sezení.

Kroky, jak snížit riziko rakoviny

Zvyšte fyzickou aktivitu. Dospělí by se měli zaměřit na 150–300 minut středně intenzivní aerobní aktivity týdně (například rychlá chůze, tanec, práce na zahradě) nebo 75–150 minut intenzivní aerobní aktivity týdně (například běh, plavání, rychlá jízda na kole). V zájmu zvýšení přínosu pro zdraví zařadte ve dvou nebo více dnech v týdnu činnosti na posílení svalů zahrnující všechny hlavní svalové skupiny. Najděte si příjemné činnosti, protože je pravděpodobnější, že u nich vydržíte delší dobu.

Zařadte fyzickou aktivitu do svého denního režimu. Budete tak moci být aktivní i při nabitém programu. Zvolte si například aktivní způsob dopravy, jako je jízda do práce na kole nebo chůze do blízkých cílů, chůze po schodech místo výtahu, procházka během přestávky nebo parkování ve větší vzdálenosti od obchodů. Organizujte víkendové aktivity, které zahrnují pohyb, jako je pěší turistika, sport nebo účast na činnostech, jako je úklid obce, které zahrnují fyzickou práci.

Omezte sedavý způsob života. Kreativní řešení, jako je krátké cvičení během televizních reklam nebo nastavení pravidelných připomínek, že máte každou hodinu vstát nebo se protáhnout, mohou pomoci přerušit dlouhou dobu nečinnosti. Pomoci mohou také aplikace v mobilních telefonech, které sledují čas strávený vsedě a vybízejí k aktivitě.

Podporujte pohyb na svém pracovišti. Navrhněte „aktivní přestávky“ a „schůzky za chůze“ a v rámci wellness programů na pracovišti podporujte skupinová cvičení, například strečink nebo lehký aerobik. Iniciujte přátelské soutěže a nabízejte odměny za splnění fitness cílů, abyste motivovali k pohybu. Zasazujte se o to, aby váš zaměstnavatel poskytoval ergonomické nástroje, jako jsou stoly s možností sezení nebo stání, a aby navrhl takové uspořádání kanceláří, kdy se například chůze k tiskárně stane příležitostnou činností.

Obraťte se na svého zdravotnického pracovníka a požádejte ho o další informace a zdroje, které podrobně popisují výhody cvičení a krok za krokem vysvětlují cvičební postupy vhodné pro váš věk. Zdravotničtí pracovníci také mohou podporovat komunitní zdravotní iniciativy, jako jsou dny chůze do školy pěšky, programy cvičení pro seniory nebo rodinné sportovní dny, které mohou podpořit prostředí aktivního života.

Konkrétní cílové skupiny, kterým může prospět fyzická aktivita

Děti a dospívající: včasný zásah může vytvořit zdravé návyky, které zabrání dětské obezitě, jež je spojena se zvýšeným rizikem rakoviny v pozdějším věku.

Ženy: pravidelné cvičení pomáhá regulovat hmotnost a hladinu hormonů, čímž snižuje riziko rakoviny prsu a děložní sliznice.

Starší dospělí: starší dospělí se obvykle fyzické aktivitě věnují méně a je u nich vyšší míra výskytu rakoviny. Zvýšená aktivita může pomoci zmírnit úbytek svalové hmoty související s věkem, zlepšit pohyblivost a snížit riziko rakoviny.

Lidé žijící ve znevýhodněných čtvrtích: omezený přístup ke cvičebním zařízením ve znevýhodněných čtvrtích může přispívat k vyššímu riziku rakoviny. Dotované členství v posilovnách a komunitní fitness programy mohou poskytnout vhodnou podporu.

Migranti: přízpůsobené zdravotní iniciativy, které podporují fyzickou aktivitu, mohou pomoci zmírnit zvýšené riziko rakoviny, které je spojeno se změnou životního stylu po migraci.

Vedlejší přínosy pro prevenci nepřenositelných nemocí s podobnými rizikovými faktory a možnosti podpory zdraví

Cvičení hraje důležitou roli při regulaci tělesné hmotnosti (prevenci nebo řešení nadváhy a obezity). Posiluje také srdce a zlepšuje krevní oběh, čímž snižuje riziko srdečních chorob a cévní mozkové příhody, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu a reguluje hladinu cukru v krvi, což je zásadní pro prevenci a léčbu cukrovky 2. typu. Některé druhy cvičení, které zatěžují kosti, jako je běh, chůze a zvedání závaží, mohou také zvýšit hustotu kostí a snížit riziko osteoporózy. Lidé, kteří pravidelně cvičí, také uvádějí lepší spánek. Přílišné sezení může zvýšit riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky 2. typu a poruch spánku, což jasně ukazuje, jak zásadní význam má pro celkové zdraví dynamický životní styl.



Mýty a fakta

MÝTUS: Pohyb musí bolet, má-li být prospěšný.

FAKTA: Efektivní fyzická aktivita nemusí bolet. Mírné potíže, jako je bolestivost svalů nebo pocit dušnosti, jsou při nových činnostech normální. Prudká nebo silná bolest je však varovným signálem, že se možná přetěžujete nebo používáte nesprávnou techniku.

MÝTUS: Zvedáním závaží se nabírá na svalovém objemu.

FAKTA: Pravidelné posilování se správně zvolenými opakováními a hmotnostmi zpevňuje svaly a zvyšuje sílu, aniž by nutně přibývala objemná svalová hmota. Urychluje metabolismus a podporuje odbourávání tuků, pomáhá udržovat pružnost a funkční sílu.

MÝTUS: Štíhlý člověk je fyzicky zdatný.

FAKTA: Fyzická zdatnost znamená více než pouhý vnější vzhled; zahrnuje také kardiovaskulární zdraví, svalovou sílu a vytrvalost. I člověk s normální tělesnou hmotností může mít špatné kardiovaskulární zdraví nebo nízkou svalovou sílu, což poukazuje na důležitost pravidelné fyzické aktivity pro všechny bez ohledu na tělesné rozměry.

MÝTUS: Když přestanete posilovat, svaly se změní na tuk.

FAKTA: Svaly a tuk jsou zcela odlišné tkáně; jedna se nemůže přeměnit v druhou. Ukončení posilování vede k úbytku svalové hmoty a pravděpodobně i ke zpomalení metabolismu, což může vést k nárůstu tuku, pokud se nezmění příjem kalorií.

MÝTUS: Cvičení může smazat následky špatné stravy.

FAKTA: I když je fyzická aktivita prospěšná, nemůže zcela potlačit účinky špatných stravovacích návyků. Správná výživa má zásadní význam pro celkové zdraví a doplňuje přínosy cvičení.

Seznamte se s politikami, které pomáhají zvyšovat fyzickou aktivitu

Účinné politiky, které podporují fyzickou aktivitu a vytvářejí prostředí podporující pohyb, mohou hrát významnou roli při snižování rizika rakoviny a zlepšování celkového zdravotního stavu. Zde je několik příkladů:

- **Urbanistické plánování:** mělo by se vyžadovat, aby nově budovaná sídliště obsahovala rekreační prostory a bezpečné, osvětlené pěší stezky, které mohou všem obyvatelům umožnit pohodlnější fyzickou aktivitu.
- **Komunitní akce podporující zdraví:** politiky na místní úrovni, které podporují sezónní nebo každoroční akce, například pěší nebo cyklistické výlety, mohou podpořit fyzickou aktivitu a spojit komunitu.
- **Kampaně v oblasti veřejného zdraví:** vnitrostátní zdravotní kampaně mohou přiblížit příběhy lidí z různého prostředí, kteří do svého života úspěšně začlenili více aktivity; tyto osoby působí jako vzory a mohou poskytnout praktické rady.

Literatura

- Bull et al. (2020). Br J Sports Med, 54(24):1451–1462. PMID: 33239350.
- Eurobarometr, Evropská unie (2022). Sport and physical activity (Sport a fyzická aktivita). K dispozici na adrese: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.
- Friedenreich and Leitzmann (2019). Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity (Fyzická aktivita, sedavý způsob života a obezita). In: World Cancer Report (Světová zpráva o rakovině).
- Lee et al. (2012). The Lancet, 380(9838): 219–29. PMID: 22818936.
- Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (2020). World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention (Světová zpráva o rakovině: výzkum rakoviny pro prevenci rakoviny).

Světová zdravotnická organizace (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (Pokyny WHO pro fyzickou aktivitu a sedavý způsob života). K dispozici na adrese: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Světový fond pro výzkum rakoviny (2024). Exercise and Cancer (Cvičení a rakovina). K dispozici na adrese: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Swain et al. (2023). Sedentary Behaviour and Cancer (Sedavý způsob života a rakovina). In: Sedentary Behaviour Epidemiology (Epidemiologie sedavého způsobu života). Heidelberg, Springer.

Tento informační přehled vypracovala pracovní skupina 1 pro faktory ovlivňující životní styl s podporou pracovní skupiny 5 pro komunikaci a zdravotní gramotnost a sekretariátu projektu Evropský kodex proti rakovině, 5. vydání.

Říjen 2025

Práci s názvem *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* vydala v roce 2025 Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC), která si ponechává autorská práva k původnímu anglickému dílu (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Svolení k překladu vydání do českého jazyka udělil držitel autorských práv Evropské unii, která za překlad nese výlučnou odpovědnost.



© Evropská unie, 2026

K veškerému použití nebo reprodukci prvků, které nejsou ve vlastnictví Evropské unie, může být nutné získat svolení přímo od příslušných nositelů práv.