



4. soovitus – füüsiline aktiivsus

Olge iga päev füüsiliselt aktiivne.
Vähendage istudes veedetud aega.

Kokkuvõte

- Korrapärane kehaline tegevus vähendab oluliselt mitme vähkkasvaja, näiteks rinna-, käärsoole-, emaka limaskesta, neeru-, põie-, söögitoru- ja maovähi tekke riski.
- Seevastu istuv eluviis, st pikka aega istumine või lamamine ärkveloleku ajal, suurendab teatavate vähivormide, sealhulgas käärsoole-, rinna-, emaka limaskesta ja kopsuvähi riski, olenemata kehalise aktiivsuse tasemest.
- Kehalise tegevuse loimimine argitoimetustesse võib lihtsustada liikumise mahutamist tihedasse päevakavva. Tegevus, mis on nauditav, jääb suurema tõenäosusega kestma pikemat aega.
- Vähendage aega, mille veedate istudes. Istuva eluviisi asendamine mis tahes intensiivsusega kehalise tegevusega toob kasu tervisele.

Vähene kehaline aktiivsus ja istuv eluviis ning vähk

Euroopa Liidu elanikest ligikaudu 45% väidab, et nad ei tee kunagi trenni ega harrasta sportmänge, ning 28% veedab päevas 5–8 tundi istudes. Piisava kehalise aktiivsuse puudumine põhjustab Euroopas 10% käärsoolevähi ja 9% rinnavähi juhtudest. Kuigi vabaajategevustes osaleb üha rohkem inimesi, veedavad paljud endiselt suure hulga ajast istudes, eriti tööl ning töö ja kodu vahet sõites.

Kehaline aktiivsus tähendab mis tahes liikumist, mille käigus kasutatakse lihaseid ja põletatakse energiat.

Korrapärane kehaline tegevus mängib tähtsat rolli vähi ennetamisel, toetades organismi süsteemide (nagu veresuhkru reguleerimine ja immuunsüsteem) tõhusat toimimist. See aitab hoida kontrolli all kehakaalu, mis on väga oluline, sest suurem keha rasvasisaldus võib suurendada mitut tüüpi vähi riski, muutes hormoonide taset ja põhjustades kroonilist põletikku. Kehaline tegevus tugevdab immuunsüsteemi, suurendades organismi võimet võidelda haiguste, sealhulgas vähi vastu.

Istuv eluviis tähendab tegevust, mille käigus eriti ei liiguta, näiteks laua taga istumist, diivanil lesimist või telerivaatamist.

Liigset istumist, olenemata üldisest kehalise aktiivsuse tasemest, seostatakse suurema riskiga mitme vähkkasvaja tekkeks. Seega võib vähese kehalise tegevuse kõrval suurendada vähiriski ka pikka aega istumine.

Mida teha, et vähendada vähiriski

Suurendage kehalist aktiivsust. Täiskasvanud peaksid seadma eesmärgiks 150–300 minutit mõõdukat kehalist tegevust (nt reibas kõnd, tantsimine, aiatöö) või 75–150 minutit intensiivset kehalist tegevust (nt jooksmine, ujumine, kiire jalgrattasõit) nädalas. Täiendava tervisekasu saamiseks harrastage lisaks kahel või enamal päeval nädalas lihaseid tugevdavat tegevust, mis hõlmab kõiki peamisi lihasrühmi. Leidke endale tegevus, mida naudite, sest siis jääte suurema tõenäosusega harrastama seda pikemat aega.

Loimige kehaline tegevus oma argitoimetustesse. Nii võib olla lihtsam olla kehaliselt aktiivne tiheda päevakava korral. Näiteks valige aktiivne liikumisviis (nt jalgrattasõit tööle või jalutamine lähedal asuvasse sihtkohta), eelistage liftile treppi, jalutage tööpauside ajal või parkige oma sõiduk kauplusest eemale. Planeerige nädalavahetuste tegevusi, mis hõlmavad liikumist, nagu matkamine, sport või osalemine sellistes ettevõtmistes nagu kogukonna koristuspäevad, mis tähendavad füüsilist tööd.

Harrastage vähem istuvat eluviisi. Pikki passiivsusperioode võivad aidata katkestada loomingulised lahendused, näiteks võimlemisharjutuste tegemine reklaampausi ajal või seadistatud korrapärased meeldetuletused kord tunnis püsti tõusta või venitada. Abiks võivad olla ka mobiilirakendused, mis jälgivad istumisaega ja ärgitavad end liigutama.

Propageerige liikumist oma töökohal. Tehke ettepanek korraldada töötajate heaolu programmide raames aktiivseid puhkepause ja kõnnikoosolekuid ning end üheskoos liigutada, näiteks venitada või teha lihtsaid võimlemisharjutusi. Lükake käima sõbralikke võistlusi ja jagage kehalise aktiivsuse alaste eesmärkide saavutamise eest auhindu, et innustada liikuma. Paluge oma tööandjal tagada ergonoomilised vahendid (nt lauad, mille taga on võimalik nii istuda kui ka seista) ja paigutada kontori sisustuse nii, et näiteks printeri juurde tuleb kõndida.

Vestelge tervishoiutöötajaga, et küsida lisateavet ja teabematerjale, kus on selgitatud üksikasjalikult kehalise aktiivsuse kasulikkust ja kirjeldatud samm-sammult eakohast treeningkava. Tervishoiutöötajatel võib olla ka võimalik julgustada ellu viima kogukondlike tervishoiualgatusi, nagu jalgsi koolimineku päev, eakate treeningprogrammid või perede spordipäevad, mis võivad aidata edendada aktiivset eluviisi soodustavat keskkonda.

Konkreetsed sihtrühmad, kes võivad füüsilisest tegevusest kasu saada

Lapsed ja noorukid: varajase sekkumisega saab aidata kujundada tervislikke harjumusi, mis hoiavad ära laste rasvumise, mida seostatakse suurema vähiriskiga hilisemas elus.

Naised: korrapärane keheline tegevus aitab hoida kontrolli all kehakaalu ja hormoonide taseme, millega väheneb rinna- ja emaka limaskestast vähi risk.

Vanemaealised: vanemaealiste seas on keheline aktiivsus tavaliselt väiksem ja vähki haigestumine sagedasem. Aktiivsuse suurendamine võib aidata leevendada vanusega kaasnevat lihasmassi vähenemist, parandada liikuvust ja kahandada vähiriski.

Mahajäänud piirkondades elavad inimesed: piiratud juurdepääs spordirajatistele mahajäänud piirkondades võib suurendada vähiriski. Abiks võivad olla toetus spordiklubiga liitumisel ja kogukonnapõhised spordiprogrammid.

Rändajad: kehalist aktiivsust soodustavad spetsiaalsed tervisealgatused võivad aidata vähendada rändejärgsete elustiilimuutustega seostatavat suuremat vähiriski.

Kaasnev kasu sarnaste riskiteguritega mittenakkuslike haiguste ennetamise seisukohast ja tervise edendamise võimalused

Kehaline tegevus mängib olulist rolli kehakaalu kontrolli all hoidmisel (ülekaalu ja rasvumise ennetamisel või vähendamisel). Samuti tugevdab see südant ja parandab vereringet, vähendades südamehaiguste ja insuldi riski, alandades vererõhku ja kolesteroolitaset ning reguleerides veresuhkrusisaldust, mis on väga oluline II tüüpi diabeedi ennetamiseks ja ohjamiseks. Mõni tegevus, näiteks jooksmine, kõndimine ja raskuste tõstmine, mis tekitab luudele stressi, võib suurendada luude tihedust ja vähendada osteoporoosi riski. Regulaarselt trenni tegijad teatavad ka paremast unest. Liigne istumine võib suurendada südame-veresoonkonna haiguste, II tüüpi diabeedi ja unehäirete riski, mis kinnitab dünaamilise eluviisi tähtsust üldise tervise jaoks.



Müüdid vs. faktid

MÜÜT: ilma valuta ei saavuta midagi.

FAKT: tõhus keheline tegevus ei tähenda tingimata valu. Mõõdukas ebamugavustunne, nagu lihaste valutikkus või hingeldamine, on uue tegevusega alustamisel normaalne. Terav või tugev valu on siiski hoiatus sellest, et võite endale liiga teha või kasutada sobimatut tehnikat.

MÜÜT: raskuste tõstmine muudab inimese lihasmäeks.

FAKT: korrapärane jõutreening, õigete raskuste ja sobiva korduste arvuga, parandab lihastoonust ja muudab inimese tugevamaks, kasvutamata tingimata oluliselt lihasmassi. See kiirendab ainevahetust ja rasvapõletust ning aitab säilitada painduvuse ja funktsionaalse jõu.

MÜÜT: sale inimene on heas füüsilises vormis.

FAKT: füüsiline vorm ei tähenda pelgalt välimust: see hõlmab ka südame-veresoonkonna tervist, lihasjõudu ja vastupidavust. Ka normaalkaalus inimese südame-veresoonkonna tervis võib olla vilets või lihasjõud väike, mistõttu korrapärane keheline tegevus on oluline kõigi jaoks, olenemata kehaehitusest.

MÜÜT: jõutreeningu lõpetamisel saab lihast rasv.

FAKT: lihaskude ja rasvkude on kaks täiesti erinevat kude; üks ei saa muutuda teiseks. Jõutreeningu lõpetamise korral väheneb lihasmass ja võib aeglustuda ainevahetus, mille tulemuseks võib olla rasva ladestumine, kui tarbitavate kalorite kogus ei muutu.

MÜÜT: trenniga saab kaotada viletsa toitumise tagajärjed.

FAKT: kuigi treenimine on kasulik, ei tasakaalusta see täielikult halbade toitumisharjumuste mõju. Õige toitumine on väga oluline üldise tervise jaoks ja see täiendab kehalisest liikumisest saadavat kasu.

Kehalise aktiivsuse suurendamist toetav poliitika

Tõhusatel poliitikameetmetel, millega edendatakse kehalist aktiivsust ja luuakse liikumist soodustavaid keskkondi, võib olla oluline roll vähiriski vähendamisel ja üldise tervise parandamisel. Mõned näited:

- linnaplaneerimine:** uusarendustes peaksid olema puhkealad ja turvalised valgustatud jalgrajad, mis muudavad kehalise tegevuse kõigi elanike jaoks mugavamaks;
- tervist edendavad kogukonnaüritused:** toetades kohalikul tasandil hooajalisi või iga-aastaseid üritusi, nagu ühised jalutuskäigud või jalgrattaekskursioonid, on võimalik edendada kehalist aktiivsust ja tuua kokku kogukonna liikmeid;
- rahvatervise kampaaniad:** riiklike tervisekampaaniate raames saab esile tõsta lugusid erineva taustaga inimestest, kes on integreerinud oma ellu edukalt rohkem liikumist. Need inimesed toimivad eeskujudena, kellega on võimalik samastuda, ja nad saavad anda praktilisi nõuandeid.

Viited

- Bull *et al.* (2020). *British Journal of Sports Medicine*, 54(24):1451–1462. PMID: 33239350.
- Eurobaromeeter (2022). „Sport and physical activity“. Kättesaadav aadressil <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.
- Friedenreich & Leitzmann (2019). „Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity“. *World Cancer Report*.
- IARC (2020). „World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention“.
- Lee *et al.* (2012). *The Lancet*, 380(9838):219–229. PMID: 22818936.

Swain *et al.* (2023). „Sedentary Behaviour and Cancer“. *Sedentary Behaviour Epidemiology*. Heidelberg, Springer.

WHO (2020). „WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour“. Kättesaadav aadressil <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

World Cancer Research Fund (2024). „Exercise and Cancer“. Kättesaadav aadressil <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Väljaande „European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer“ avaldas 2025. aastal Rahvusvaheline Vähiuurimiskeskus (IARC), kes säilitab ingliskeelse originaalväljaande autoriõiguse. Autoriõiguse omaja on andnud väljaande eesti keelde tõlkimise loa Euroopa Liidule, kes vastutab ainuiskuslikult tõlke eest.



© Euroopa Liit, 2026

Selliste elementide kasutamiseks või paljundamiseks, mis ei kuulu Euroopa Liidule, võib olla vaja taotleda luba otse õiguste omajalt.

PDF ISBN 978-92-68-35715-6 doi:10.2875/4304617 EW-01-25-131-ET-N

Teabelehe koostas elustiiliga seotud tegurite töörühm (1. töörühm), keda toetasid tervisetabe ja terviseteadlikkuse töörühm (5. töörühm) ning Euroopa vähitõrje reeglitiiku viienda väljaande projekti sekretariaat.

Oktoober 2025