

14 tapaa vähentää syöpäriskiä



Suositus 4 – liikunta

Vietä liikunallista elämää. Älä istu liikaa.

Tärkeimmät asiat tiiviisti

- Säännöllinen liikunta vähentää huomattavasti useiden syöpien, kuten rinta-, munuais-, ruokatorvi- ja mahasyövän sekä paksusuolen, kohdun limakalvon ja virtsarakon syövän riskiä.
- Sen sijaan passiivisuus, kuten pitkäaikainen istuminen tai makuulla olo valveaika-ajaksi, lisää tiettyjen syöpien, kuten paksusuolen ja kohdun limakalvon sekä rinta- ja keuhkosyövän, riskiä fyysisen aktiivisuuden tasosta riippumatta.
- Liikunnan sisällyttäminen päivittäisiin rutiineihin voi helpottaa liikunnan sovittamista kiireiseen aikatauluun. Mieluisia liikuntamuotoja harrastetaan todennäköisemmin pitkäaikaisesti.
- Älä vietä liikaa aikaa liikkumatta. Passiivisesti vietetyn ajan korvaaminen miten rasittavalla liikunnalla tahansa tuo terveydellisiä hyötyjä.

Liikunta, passiivisuus ja syöpä

Euroopan unionissa noin 45 prosenttia ihmisistä on ilmoittanut, että he eivät koskaan harrasta liikuntaa tai urheilua, ja 28 prosenttia istuu viidestä kahdeksaan tuntia päivässä. Riittämätön fyysinen aktiivisuus on vaikuttava tekijä kymmenessä prosentissa paksusuolen syövästä ja yhdeksässä prosentissa rintasyövästä Euroopassa. Vaikka yhä useammat ihmiset harrastavat vapaa-ajan liikuntaa, monet viettävät edelleen paljon aikaa paikallaan etenkin työpaikalla ja työmatkoilla.

Liikunta tarkoittaa mitä tahansa liikettä, jossa käytetään lihaksia ja kulutetaan energiaa.

Säännöllinen liikunta on syövän ehkäisyssä tärkeässä osassa, sillä se pitää verensokerin säätelyn, immuunijärjestelmän ja muut kehon järjestelmät tehokkaasti toiminnassa. Se auttaa painonhallinnassa, mikä on erittäin tärkeää, koska kehon suuri rasvaprosentti voi muuttaa hormonitasoja ja aiheuttaa kroonista tulehdusta, mikä lisää useiden syöpien riskiä. Liikunta vahvistaa immuunijärjestelmää, jolloin keho pystyy paremmin torjumaan sairauksia, kuten syöpää.

Passiivisuus tarkoittaa pöydän ääressä istumista, sohvalla makaamista, television katselua tai muuta toimintaa, joissa ei liikuta paljon.

Liiallinen istuminen on yhteydessä useiden syöpien riskin kasvuun riippumatta siitä, miten paljon muutoin liikkuu. Tämä viittaa siihen, että syöpäriskiä ei lisää pelkästään liikunnan puute vaan myös pitkäkestoinen istuminen.

Näin voit vähentää omaa syöpäriskiäsi

Lisää liikuntaa. Aikuisten tulisi pyrkiä harrastamaan kohtuullisen kuormittavaa kestävyysliikuntaa (kuten reipas kävely, tanssi tai pihatyöt) 150–300 minuuttia viikossa tai raskasta kestävyysliikuntaa (kuten hölkkä, uinti tai nopea pyöräily) 75–150 minuuttia viikossa. Terveystyöt kasvavat entisestään, jos tekee lisäksi kehon suuria lihasryhmiä kuormittavia lihaskuntoharjoituksia vähintään kahdesti viikossa. Etsi itsellesi mieluisia liikuntamuotoja, koska ne jäävät todennäköisemmin pysyväksi osaksi elämääsi.

Ota liikunta osaksi arkea. Näin sinun on helpompaa liikkua kiireen keskellä. Harrasta hyötyliikuntaa esimerkiksi pyöräilemällä tai kävelemällä töihin tai lähellä oleviin paikkoihin, käyttämällä portaita hissin sijaan, kävelemällä taukojen aikana tai pysäköimällä kauemmas, kun käyt kaupassa. Järjestä viikonlopuksi liikunallista toimintaa, kuten kävelyretki tai urheilua, tai jotain fyysistä työtä vaativaa, kuten siivoustalkoot.

Vähennä passiivista toimintaa. Pitkiä passiivisia jaksoja voi katkottaa luovilla ratkaisuilla, kuten tekemällä lyhyitä harjoituksia TV-mainosten aikana tai asettamalla muistutus seisomaan nousemisesta tai venyttelemisestä tunnin välein. Myös matkapuhelinsovelluksista, jotka seuraavat istumista ja kannustavat aktiivisuuteen, voi olla apua.

Kannusta liikuntaan työpaikallasi. Ehdota aktiivisia taukoja ja kävelykokouksia ja kannusta liikkumaan yhdessä, esimerkiksi venyttelemään tai tekemään kevyitä aerobic-liikkeitä, osana työpaikan hyvinvointiohjelmia. Motivoi liikkumaan järjestämällä hyvässä hengessä suoritettavia kilpailuja ja tarjoamalla palkintoja kuntoilutavoitteiden saavuttamisesta. Kehota työnantajaasi tarjoamaan ergonomisia välineitä, kuten istuma-seisomapöytiä, ja suunnittelemaan toimistotilat niin, että esimerkiksi tulostimelle kävelystä tulee liikuntahetki.

Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ja pyydä lisätietoja ja materiaaleja liikunnan eduista ja vaihteittain etenevistä ikään sopivista liikuntaohjelmista. Terveystyötoimien ammattilaiset voivat myös edistää yhteisön terveyttä edistäviä aloitteita, kuten kävelen kouluun -päiviä, ikäänäntyneiden liikuntaohjelmia tai perheille suunnattuja urheilupäiviä, jotka voivat kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan.

Erityiset kohderyhmät, jotka voivat hyötyä liikunnasta

Lapset ja nuoret: Varhaisella puuttumisella voidaan luoda terveellisiä elämäntapoja, jotka ehkäisevät lasten lihavuutta, joka on yhteydessä lisääntyneeseen syöpäriskiin myöhemmällä iällä.

Naiset: Säännöllinen liikunta auttaa painon ja hormonitasojen hallinnassa, mikä vähentää rintasyövän ja kohdun limakalvon syövän riskiä.

Ikääntyneet: Ikääntyneet aikuiset harrastavat yleensä vähemmän liikuntaa ja sairastavat enemmän syöpää. Liikunnan lisääminen voi auttaa hillitsemään ikääntymiseen liittyvää lihasten surkastumista, parantamaan liikkuvuutta ja vähentämään syöpäriskiä.

Heikommassa asemassa olevilla alueilla asuvat ihmiset: Heikommassa asemassa olevilla alueilla rajalliset liikuntatilojen käyttömahdollisuudet voivat lisätä syöpäriskiä. Tilannetta voidaan helpottaa tuetuilla kuntosalijäsenyyksillä ja yhteisöllisillä kuntoiluhjelmillä.

Maahanmuuttajat: Räättälöidyt terveysaloitteet, joilla kannustetaan liikuntaan, voivat auttaa lieventämään maahanmuuton jälkeisiin elämäntapamuutoksiin liittyvien syöpäriskien lisääntymistä.

Rinnakkaishyödyt sellaisten ei-tarttuvien tautien ehkäisemisessä, joihin liittyy vastaavanlaisia riskitekijöitä, ja mahdollisuudet terveyden edistämiseen

Liikunta on tärkeä osa painonhallintaa (ylipainon ja lihavuuden ehkäisyä tai torjuntaa). Se myös vahvistaa sydäntä ja parantaa verenkiertoa, vähentää sydänsairauksien ja aivohalvauksen riskiä, alentaa verenpainetta ja kolesterolitasoa sekä säätelee verensokeria, mikä on ratkaisevan tärkeää tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa. Jotkin luita rasittavat liikuntamuodot, kuten juokseminen, kävely ja painonnosto, voivat myös lisätä luiden tiheyttä ja vähentää osteoporoosin riskiä. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat kertovat myös, että heidät nukkumistottumuksensa ovat paremmat. Liiallinen istuminen voi lisätä sydän- ja verisuonitautien, tyyppin 2 diabeteksen ja inihäiriöiden riskiä, mikä korostaa dynaamisen elämäntavan merkitystä kokonaisterveyden kannalta.



© Kuva: tuedin/AdobeStock.com

Viitteet

Bull ym., *British Journal of Sports Medicine*, osa 54, nro 24, 2020, s. 1451–1462, PMID: 33239350.

Eurobarometer, Euroopan unioni, "Sport and physical activity", 2022, <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Friedenreich ja Leitzmann, "Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity", *World Cancer Report*, 2019.

Lee ym., *The Lancet*, osa 380, nro 9838, 2012, s. 219–229, PMID: 22818936.

Väitteitä ja faktoja

VÄITE: Ei kipua, ei hyötyä.

FAKTA: Liikunnan ei tarvitse tuottaa kipua ollakseen tehokasta. Kohtalainen epämukavuus, kuten lihaskipu tai hengästyneisyys, on normaalia, kun tehdään jotain uutta. Terävä tai voimakas kipu voi kuitenkin olla varoitusmerkki siitä, että rasitat itseäsi liikaa tai käyttämäsi tekniikka on väärä.

VÄITE: Painojen nostaminen kasvattaa lihasmassaa.

FAKTA: Säännöllinen voimaharjoittelu oikeilla toistoilla ja painoilla kiinteyttää lihaksia ja lisää voimaa ilman, että lihasmassa välttämättä kasvaa. Se parantaa aineenvaihduntaa ja edistää rasvanpolttoa sekä auttaa säilyttämään notkeuden ja toiminnallisen voiman.

VÄITE: Laihat ihmiset ovat fyysisesti hyvässä kunnossa.

FAKTA: Fyysisessä kunnossa ei ole kyse vain ulkonäöstä, vaan siihen kuuluvat myös sydän- ja verisuoniterveys, lihasvoima ja kestävyys. Vaikka henkilö olisi normaalipainoinen, hänen sydän- ja verisuoniterveytensä tai lihasvoimansa voi silti olla heikko. Tämän vuoksi säännöllinen liikunta on tärkeää kaikille ruumiinrakenteesta riippumatta.

VÄITE: Jos voimaharjoittelu lopetetaan, lihas muuttuu rasvaksi.

FAKTA: Lihaks ja rasva ovat täysin erilaisia kudoksia. Lihaks ei voi muuttua rasvaksi eikä rasva lihakseksi. Jos voimaharjoittelu lopetetaan, lihakset surkastuvat ja aineenvaihdunta voi hidastua. Tämä voi johtaa rasvan kertymiseen, jos kalorien saanti pysyy ennallaan.

VÄITE: Liikunta voi kumota huonon ruokavalion vaikutukset.

FAKTA: Vaikka liikunta on hyödyllistä, se ei voi täysin kumota huonon ruokailutottumusten vaikutuksia. Hyvä ravinto on kokonaisterveyden kannalta ratkaisevan tärkeää, ja se täydentää liikunnan hyötyjä.

Toimia, joilla tuetaan liikunnan lisäämistä

Tehokkailla toimilla, joilla edistetään liikunnallisuutta ja luodaan liikkumiseen kannustavia ympäristöjä, voi olla syövän riskin vähentämisen ja kokonaisterveyden parantamisen kannalta huomattava merkitys. Tässä muutamia esimerkkejä:

- **Kaupunkisuunnittelu:** Uusissa rakennushankkeissa tulisi vaatia virkistysalueiden ja turvallisten, valaistujen kävelyreittien rakentamista, jotta kaikki asukkaat voisivat harrastaa liikuntaa helpommin.
- **Terveyttä edistävät yhteisötapahtumat:** Paikallistason toimet, joilla tuetaan eri vuodenaikoina tai vuosittain järjestettäviä tapahtumia, kuten kävelykilpailuja tai pyöräilyretkiä, voivat edistää liikkumista ja lähentää yhteisöjä.
- **Kansanterveyskampanjat:** Kansallisissa terveyskampanjoissa voidaan tuoda esiin tarinoita erilaisista taustoista tulevista henkilöistä, jotka ovat onnistuneet lisäämään liikunnan harrastamista omassa elämässään. He voivat toimia roolimalleina ja antaa muille käytännön vinkkejä.

Swain ym., "Sedentary Behaviour and Cancer", *Sedentary Behaviour Epidemiology*, 2023, Heidelberg, Springer.

Maailman terveysjärjestö, *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, 2020, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Kansainvälinen syöväntutkimuslaitos (IARC), *World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention*, 2020.

World Cancer Research Fund, "Exercise and Cancer", 2024, <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Kansainvälinen syöväntutkimuslaitos (IARC) julkaisi vuonna 2025 teoksen *European Code Against Cancer*, 5th Edition: 14 ways you can help prevent cancer. IARC säilyttää tekijänoikeudet englanninkieliseen alkuperäisteokseen ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Tekijänoikeuden haltija on antanut Euroopan unionille luvan kääntää painos suomeksi, ja Euroopan unioni on yksin vastuussa käännöksestä.



© Euroopan unioni, 2026

Sellaisten aineiston osien käyttö tai jäljentäminen, jotka eivät ole Euroopan unionin omaisuutta, saattaa edellyttää lupaa suoraan asianomaisilta oikeudenhaltijoilta.

PDF ISBN 978-92-68-35694-4 doi:10.2875/7176561 EW-01-25-131-FI-N

Tämän tietokoosteen on laatinut elämäntapatekijöitä käsittelevä työryhmä 1 viestintää ja terveysosaamista käsittelevän työryhmän 5 ja eurooppalaisen syöväntorjuntaohjeiston viidettä versiota koskevasta hankkeesta vastaavan sihteeristön tuella.

Lokakuu 2025