



Preporuka br. 4 za pojedince o tjelesnoj aktivnosti

Budite tjelesno aktivni u svakodnevnom životu. Ograničite vrijeme koje provodite sjedeći.

Sažetak osnovnih informacija

- Redovita tjelesna aktivnost znatno smanjuje rizik od nekoliko vrsta raka, npr. dojke, debelog crijeva, endometrija, bubrega, mokraćnog mjehura, jednjaka i želuca.
- Za razliku od toga, sjedilački način života, tj. dugotrajno sjedenje ili ležanje u budnom stanju, povećava rizik od određenih vrsta raka, među ostalim debelog crijeva, dojke, endometrija i pluća, bez obzira na količinu tjelesne aktivnosti.
- Postane li vam tjelesna aktivnost dio svakodnevne rutine, lakše ćete uklopiti tjelovježbu u zgusnuti raspored. Vjerojatnije je da ćete se dugoročno baviti aktivnostima ako uživate u njima.
- Ograničite količinu vremena koje provodite u sjedećem položaju. Zamijenite li sjedilačko vrijeme tjelesnom aktivnošću bilo kakvog intenziteta, imat ćete zdravstvene koristi.

Povezanost tjelesne neaktivnosti i sjedilačkog načina života s rakom

U Europskoj uniji otprilike 45 % ljudi navodi da se nikad ne bavi tjelovježbom ni sportom, a 28 % da sjedi 5 – 8 sati dnevno. U Europi se 10 % karcinoma debelog crijeva i 9 % karcinoma dojke povezuje s nedovoljnom tjelesnom aktivnošću. Iako se sve više ljudi bavi rekreacijskim aktivnostima, mnogi i dalje provode previše vremena sjedeći, pogotovo dok rade i putuju na posao.

Tjelesna aktivnost podrazumijeva bilo kakvo kretanje uz pomoć mišića koje troši energiju.

Redovita tjelovježba igra važnu ulogu u prevenciji raka jer omogućuje optimalan rad tjelesnih sustava, kao što su mehanizam regulacije šećera u krvi i imunosni sustav. Pomaže u održavanju tjelesne težine, što je presudno jer veći udio tjelesne masti može povećati rizik od nekoliko vrsta raka promjenom razina hormona i izazivanjem kronične upale. Tjelovježba jača imunosni sustav, što vašem tijelu omogućuje da se lakše obrani od bolesti, među ostalim od raka.

Sjedilački način života obuhvaća aktivnosti s nedostatkom kretanja, npr. sjedenje za radnim stolom, ležanje na kauču ili gledanje televizije.

Prekomjerno sjedenje, bez obzira na općenitu razinu tjelesne aktivnosti, povećava rizik od nekoliko vrsta raka. To nam govori da se rizik od raka ne povećava samo zbog nedostatka tjelovježbe nego i zbog dugotrajnog sjedenja.

Mjere za smanjivanje rizika od raka

Povećajte tjelesnu aktivnost. Odrasli bi trebali težiti tomu da tjedno odrade 150 – 300 minuta umjerene aerobne aktivnosti (npr. žustro hodanje, plesanje, vrtlarjenje) ili 75 – 150 minuta intenzivne aerobne aktivnosti (npr. rekreacijsko trčanje, plivanje u bazenu, brza vožnja biciklom). Za dodatne zdravstvene koristi najmanje dva dana tjedno izvodite vježbe jačanja svih glavnih skupina mišića. Pronađite aktivnosti u kojima uživate jer ćete se njima vjerojatnije nastaviti dugoročno baviti.

Uklopite tjelesnu aktivnost u svakodnevnu rutinu. Lakše ćete ostati aktivni usprkos zgusnutu rasporedu. Na primjer, odaberite aktivan oblik prijevoza, tj. vozite se biciklom na posao, pješaćite do obližnjih mjesta, penjite se stubama umjesto dizalom, hodajte u stankama ili parkirajte vozilo dalje od trgovine. Za vikend organizirajte aktivnosti koje uključuju kretanje, kao što su planinarenje i bavljenje sportom, ili sudjelujte u akcijama čišćenja u zajednici i drugim oblicima fizičkog rada.

Nastojte manje sjediti. Duga razdoblja neaktivnosti možete prekinuti na kreativne načine, npr. kratkom tjelovježbom za vrijeme televizijskih reklama ili redovitim podsjetnicima za ustajanje ili istezanje svakih sat vremena. Mogu vam pomoći i mobilne aplikacije koje prate koliko dugo sjedite i potiču vas na aktivnost.

Potičite kretanje na radnom mjestu. Predložite „aktivne stanke“ i „sastanke u hodu“ te potičite vježbe u skupini, kao što su istezanje ili lagana aerobika, u okviru programa dobrobiti na radnom mjestu. Organizirajte prijateljska natjecanja i nagradite ljude koji ostvare ciljeve tjelovježbe kako biste ih ponukali na kretanje. Tražite od poslodavca da nabavi ergonomsku opremu, kao što su radni stolovi za sjedenje i stajanje, i promijeni raspored u uredu tako da, primjerice, hod do pisača postane spontana aktivnost.

Obratite se svojem zdravstvenom stručnjaku za više informacija i materijala o prednostima tjelovježbe s detaljnim uputama za program vježbanja prikladan vašoj dobi. Možda bi vas mogao ohrabriti i da sudjelujete u zdravstvenim inicijativama u zajednici, kao što su dani pješaćenja do škole, programi tjelovježbe za starije ili obiteljski sportski dani kojima se promiče kultura aktivnog života.

Određene ciljne skupine koje mogu imati koristi od tjelesne aktivnosti

Djeca i adolescenti: ako ih se rano potiče, mogu razviti zdrave navike koje ih čuvaju od dječje pretilosti, koja se povezuje s povećanim rizikom od raka kasnije u životu.

Žene: redovita tjelovježba pomaže im u održavanju tjelesne težine i razine hormona, čime se smanjuje rizik od raka dojke i endometrija.

Starije odrasle osobe: obično nisu toliko tjelesno aktivne i češće obolijevaju od raka. Povećanjem aktivnosti može se ublažiti gubitak mišićne mase u starosti, poboljšati pokretljivost i smanjiti rizik od raka.

Stanovnici siromašnih četvrti: ograničen pristup objektima za tjelovježbu u siromašnim četvrtima može povećati rizik od raka. Stanovnici bi mogli imati koristi od subvencioniranog članstva u teretani i programa tjelovježbe u zajednici.

Migranti: prilagođene zdravstvene inicijative za poticanje tjelesne aktivnosti mogu ublažiti povećani rizik od raka povezan s promjenom načina života nakon migracije.

Posredne koristi za prevenciju nezazravnih bolesti sa sličnim čimbenicima rizika i prilike za promicanje zdravlja

Tjelovježba je važna za upravljanje tjelesnom težinom (prevenciju ili suzbijanje prekomjerne težine i pretilosti). Osim toga, jača srce i poboljšava cirkulaciju, čime se smanjuje rizik od srčanih bolesti i moždanog udara, snižava krvni tlak i razine kolesterola te regulira šećer u krvi, što je ključno za prevenciju i liječenje šećerne bolesti 2. tipa. Određene vrste vježbi koje opterećuju kosti, kao što su trčanje, hodanje i dizanje utega, ujedno mogu povećati gustoću kostiju i smanjiti rizik od osteoporoze. Osobe koje redovito vježbaju tvrde i da bolje spavaju. Od previše sjedenja može se povećati rizik od kardiovaskularnih bolesti, šećerne bolesti 2. tipa i poremećaja sna, što nam zorno pokazuje koliko je dinamičan način života važan za opće zdravlje.



© Izvor slike: tunedin / AdobeStock.com

Literatura

Bull i dr. (2020.), *Br J Sports Med*, 54(24): 1451–1462, PMID: 33239350.

Eurobarometar, Europska unija (2022.), *Sport and physical activity*. Dostupno na: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Friedenreich i Leitzmann (2019.), „Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity”, u: *World Cancer Report*.

Lee i dr. (2012.), *The Lancet*, 380(9838): 219–229, PMID: 22818936.

Swain i dr. (2023.), „Sedentary Behaviour and Cancer”, u: *Sedentary Behaviour Epidemiology*. Heidelberg, Springer.

Ovaj informativni članak izradila je prva radna skupina za odrednice načina života uz pomoć pete radne skupine za komunikaciju i zdravstvenu pismenost te tajništva projekta petog izdanja Europskog kodeksa protiv raka.

listopad 2025.

Mitovi i činjenice

MIT: bez bola nema rezultata.

ČINJENICA: učinkovita tjelesna aktivnost ne mora biti bolna. Prirodno je da osjećate umjerenu nelagodu, npr. napetost u mišićima ili otežano disanje, kad se bavite novim aktivnostima. Međutim, oštri ili jaki bolovi upozoravaju vas da se možda previše naprežete ili da nepravilno izvodite vježbu.

MIT: dizanje utega povećava mišićnu masu.

ČINJENICA: redovite vježbe snage s pravilnim ponavljanjem i dizanjem utega oblikuju mišiće i povećavaju snagu, a ne nužno mišićnu masu. Ubrzavaju metabolizam i potiču gubitak masnog tkiva, pri čemu pomažu očuvati fleksibilnost i funkcionalnu snagu.

MIT: ako je netko mršav, to znači da je u dobroj kondiciji.

ČINJENICA: tjelesna kondicija nije samo stvar izgleda, nego obuhvaća kardiovaskularno zdravlje, mišićnu snagu i izdržljivost. Osoba normalne tjelesne težine svejedno može imati kardiovaskularne probleme ili slabije mišiće, što nam daje do znanja koliko je redovita tjelesna aktivnost važna za sve, bez obzira na tjelesnu građu.

MIT: kad prestanete vježbati snagu, mišići se pretvore u masno tkivo.

ČINJENICA: mišićno i masno tkivo potpuno su različita tkiva, dakle jedno se ne može pretvoriti u drugo. Kad prestanete s vježbama snage, dolazi do gubitka mišića i možda do usporavanja metabolizma, što može dovesti do nakupljanja masti ako ne promijenite kalorijski unos.

MIT: vježbanje može poništiti posljedice loše prehrane.

ČINJENICA: premda je tjelesna aktivnost korisna, ne može sasvim neutralizirati posljedice loših prehrambenih navika. Pravilna prehrana presudna je za opće zdravlje i pojačava prednosti vježbanja.

Informirajte se o politikama koje potiču povećanje tjelesne aktivnosti

Učinkovite politike za promicanje tjelesne aktivnosti i stvaranje poticajnih okruženja za kretanje mogle bi imati važnu ulogu u smanjenju rizika od raka i poboljšanju općeg zdravlja. Navedimo nekoliko primjera:

- **Urbanističko planiranje:** u novim projektima trebalo bi obvezno predvidjeti površine za rekreaciju i sigurne, osvijetljene staze za hodanje kako bi tjelesna aktivnost bila praktičnija mogućnost za sve stanovnike.
- **Događanja u zajednici za promicanje zdravlja:** u okviru lokalnih politika koje potiču sezonska ili godišnja događanja, kao što su dobrotvorne šetnje ili biciklističke ture, može se promicati tjelesna aktivnost i zblížavati ljude u zajednici.
- **Javnozdravstvene kampanje:** u okviru nacionalnih zdravstvenih kampanja mogu se isticati priče pojedinaca iz različitih sredina koji su uspjeli postati aktivniji u svakodnevnom životu. Ti su pojedinci uzori s kojima se drugi mogu poistovjetiti i koji mogu pružiti praktične savjete.

Svjetska zdravstvena organizacija (2020.), *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Dostupno na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Međunarodna agencija za istraživanje raka (2020.), *World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention*.

Svjetski fond za istraživanje raka (2024.), *Exercise and Cancer*. Dostupno na: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Rad pod nazivom *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* izdala je 2025. Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC), koja zadržava autorska prava nad izvornim engleskim djelom (*Understand ECACS | Fact Sheets and Policy Briefs*). Nositelj autorskih prava dao je odobrenje za prijevod izdanja na hrvatski Europskoj uniji, koja je jedina odgovorna za prijevod.



© Europska unija, 2026.

Za svaku uporabu ili umnožavanje elemenata koji nisu u vlasništvu Europske unije možda će biti potrebno zatražiti dopuštenje izravno od odgovarajućih nositelja prava.

PDF ISBN 978-92-68-35726-2 doi:10.2875/7074815 EW-01-25-131-HR-N