



4. számú ajánlás egyének számára a testmozgásról

Legyen mindennapjainak része a testmozgás. Minél kevesebb időt töltsön ülve.

Összefoglaló

- A rendszeres testmozgás nagymértékben csökkenti számos rákos megbetegedés, például az emlő-, a vastagbél-, a méhtest-, a vese-, a hólyag-, a nyelőcső- és a gyomorrák kockázatát.
- Ezzel szemben az ülő életmód – azaz ha az ébrenlét óráiban hosszú időszakokat töltünk ülve vagy fekvve – növeli bizonyos rákos megbetegedések, többek között a vastagbél-, az emlő-, a méhtest- és a tüdőrák kockázatát, függetlenül a testmozgás szintjétől.
- A testmozgásnak a mindennapi rutinkba való beépítése megkönnyítheti, hogy a testmozgás beleférjen a zsúfolt napirendbe. Az élvezetes tevékenységeket nagyobb valószínűséggel sikerül hosszú távon fenntartani.
- Minél kevesebb időt töltsön ülve. Az ülve töltött idő bármilyen intenzitású testmozgással való helyettesítése egészségügyi előnyökkel jár.

A fizikai inaktivitás, az ülő életmód és a rák

Az Európai Unióban az emberek mintegy 45%-a számol be arról, hogy soha nem sportol vagy végez testmozgást, 28% pedig 5–8 órát tölt naponta ülve. Az elegendő testmozgás hiánya Európában a vastagbélrák 10%-ához és az emlőrák 9%-ához járul hozzá. Bár egyre többen vesznek részt szabadidős tevékenységekben, sokan még mindig sok időt töltenek mozgás nélkül, különösen a munkahelyen és az ingázás során.

A testmozgás minden olyan mozgást magában foglal, amely igénybe veszi az izmokat és energiát éget el.

A rendszeres testmozgás kulcsszerepet játszik a rák megelőzésében azáltal, hogy fenntartja a szervezet rendszereinek, például a vércukor-szabályozásnak és az immunrendszernek a hatékony működését. Segít a súly szabályozásában, ami alapvető fontosságú, mivel a magasabb testzsírszintek – a hormonszint megváltoztatása és krónikus gyulladás előidézése révén – növelhetik több rákos megbetegedés kockázatát. A testmozgás erősíti az immunrendszert, és jobban képessé teszi szervezetét a betegségek, köztük a rák leküzdésére.

Az ülő életmód olyan tevékenységeket foglal magában, amelyek során az ember nem sokat mozog – például ül egy asztalnál, fekszik egy kanapén, vagy televíziót néz.

A túl sok ülés az általános fizikai aktivitási szintektől függetlenül számos rákos megbetegedés fokozott kockázatával kapcsolható össze. Ez arra utal, hogy nemcsak a testmozgás hiánya, hanem az ülve töltött hosszú időszakok is hozzájárulhatnak a rák kockázatához.

Hogyan csökkentheti a rák kockázatát?

Mozogjon többet! A felnőtteknek törekedniük kell arra, hogy hetente 150–300 perc közepes intenzitású aerob tevékenységet

(például tempós gyaloglás, táncolás, kertészkedés) vagy 75–150 perc erős intenzitású aerob tevékenységet (például futás, úszás, gyors kerékpározás) végezzenek. A további egészségügyi előnyök érdekében heti két vagy több napon építsen be olyan izomerősítő tevékenységeket, amelyek valamennyi főbb izomcsoportot érintik. Keressen élvezetes tevékenységeket, mert azokat nagyobb valószínűséggel folytatja hosszabb távon is.

Építse be a testmozgást a napi rutinjába! Ez megkönnyítheti a zsúfolt napirend melletti mozgást. Válassza például az aktív mobilitást, úgymint a kerékpárral történő munkába járást vagy a közeli célpontokra való elgyaloglást, a lift helyett a lépcsőt, a szünetek alatti sétát vagy az üzletektől távolabbi parkolást. Szervezzen mozgással járó hétfégi tevékenységeket, mint például a túrázást, a sportolást vagy a fizikai munkával járó tevékenységekben – például közösségi takarításban – való részvétel.

Mérsékelje az ülő életmódot! Az olyan kreatív megoldások, mint például a televíziós hirdetések alatti rövid edzések vagy egy rendszeres emlékeztető beállítása az óránkénti felálláshoz vagy nyújtózáshoz, segíthetnek megszakítani a hosszú mozgásmentes időszakokat. Segíthetnek az olyan mobiltelefonos alkalmazások is, amelyek nyomon követik az ülással töltött időt, és mozgásra készítetnek.

Ösztönözze munkahelyén a mozgást! Javasoljon „aktív szüneteket” és „sétálós meetingeket”, és a munkahelyi jólléti programok részeként ösztönözze a csoportos testmozgást, például a nyújtást vagy a könnyű aerobikot. Kezdeményezzen baráti versenyeket, és a mozgás motiválása érdekében jutalmazza a fitnesscélok elérését. Javasolja munkáltatójának, hogy biztosítson ergonomikus eszközöket, például ülő-álló asztalokat, és úgy alakítsa ki az irodai elrendezést, hogy például a nyomtatóhoz való gyaloglás járulékos testmozgássá váljon.

Beszélgjen egészségügyi szakemberrel, és kérjen tőle további információkat és forrásokat, amelyek részletesen ismertetik a testmozgás előnyeit, és felvázolják a lépésenkénti, életkornak megfelelő testmozgási rutinokat. Ösztönözhetik az olyan közösségi egészségügyi kezdeményezéseket is, mint például a „gyalog az iskolába” napok, a vezetői testmozgásos programok vagy a családorientált sportnapok, amelyek elősegíthetik egy aktív életmód jellemezte környezet kialakítását.

Konkrét célcsoportok, amelyek profitálhatnak a testmozgásból

Gyermekek és serdülők: korai beavatkozással olyan egészséges szokások alakíthatók ki, amelyek megelőzik a gyermekkori elhízást, amelyhez az élet későbbi szakaszában a rák fokozott kockázata kapcsolódik.

Nők: a rendszeres testmozgás segít a testsúly és a hormonszintek kezelésében, csökkentve az emlő- és a méhtrák kockázatát.

Idősebb felnőttek: az idősebb felnőttek jellemzően kevesebb testmozgást végeznek, és magasabb körökben a rákos megbetegedések aránya. A testmozgás fokozása segíthet enyhíteni az életkorral összefüggő izomvesztést, javíthatja a mobilitást és csökkentheti a rák kockázatát.

Hátrányos helyzetű környékeken élők: a hátrányos helyzetű környékeken a testmozgást segítő létesítményekhez való korlátozott hozzáférés hozzájárulhat a rák kockázatának növekedéséhez. A támogatott edzőtermi tagság és a közösségi alapú fitnessprogramok megfelelő támogatást nyújthatnak.

Migránsok: a testmozgást ösztönző, testre szabott egészségügyi kezdeményezések segíthetnek csökkenteni a rák megnövekedett kockázatát, amely a migrációt követő életmódváltozásokhoz kapcsolódik.

Járlékos előnyök a hasonló kockázati tényezőkkel rendelkező nem fertőző betegségek megelőzése szempontjából és lehetőségek az egészségfejlesztés tekintetében

A testmozgás fontos szerepet játszik a testsúly kezelésében (a túlsúly és az elhízás megelőzésével vagy kezelésével). Emellett erősíti a szívet és javítja a keringést, mérsékli a szívbetegségek és a stroke kockázatát, csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet, valamint szabályozza a vércukorszintet, ami elengedhetetlen a kettes típusú cukorbetegség megelőzéséhez és kezeléséhez. A csontokra nyomást gyakorló bizonyos típusú testmozgások, például a futás, a gyaloglás és a súlyemelés növelhetik a csontsűrűséget is, és csökkenthetik a csonttritkulás kockázatát. A rendszeres testmozgást végzők emellett jobb alvási mintázatokról számolnak be. A túl sok ülés növelheti a szív- és érrendszeri betegségek, a kettes típusú cukorbetegség és az alvászavarok kockázatát, ami rávilágít arra, hogy mennyire fontos a dinamikus életmód az általános egészség szempontjából.



© Fotó: tunedin / AdobeStock.com

Szakirodalom

Bull et al. (2020), Br J Sports Med, 54(24):1451–1462. o. PMID: 33239350.

Eurobarométer, Európai Unió (2022): Sport és fizikai aktivitás. Elérhető az alábbi oldalon: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Friedenreich és Leitzmann (2019): Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity. In: World Cancer Report.

Lee et al. (2012), The Lancet, 380(9838): 219–229. o. PMID: 22818936.

Swain et al. (2023): Sedentary Behaviour and Cancer. In: Sedentary Behaviour Epidemiology. Heidelberg, Springer.

Tévhitok és tények

TÉVHIT: Fájdalom nélkül nincs győzelem.

TÉNY: A hatékony testmozgásnak nem kell fájdalmasnak lennie. A mérsékelt kényelmetlenség, például az izomláz vagy a kimerültségérzés normális, ha az ember új tevékenységekbe kezd. Az éles vagy komoly fájdalom azonban figyelmeztető jel arra, hogy túlterhelte magát, vagy nem megfelelő technikát alkalmaz.

TÉVHIT: A súlyemeléssel kigyúrttá válik az ember.

TÉNY: A megfelelő ismétlésekkel és súlyokkal végzett rendszeres erőedzés tonizálja az izmokat és növeli az erőt, anélkül, hogy szükségszerűen nagy izomtömeget hozna létre. Fokozza az anyagcsere sebességét és elősegíti a zsírszétválasztást, segítve a rugalmasság és a funkcionális erő fenntartását.

TÉVHIT: Aki vékony, az fizikailag fitt.

TÉNY: A fizikai fitnesshez nemcsak a megjelenés tartozik hozzá; magában foglalja a szív- és érrendszeri egészséget, az izomerőt és az állóképességet. A normál testsúlyúaknak is lehet elégtelen a szív- és érrendszeri egészsége vagy az izomerője, ami rávilágít arra, hogy testmérettől függetlenül mindenki számára fontos a rendszeres testmozgás.

TÉVHIT: Ha abbahagyjuk az erőnléti edzést, az izom zsírrá változik.

TÉNY: Az izom és a zsír teljesen különböző szövetek; egyik sem alakulhat át a másikká. Az erőnléti edzés abbahagyása izomvesztéshez és esetlegesen lassabb anyagcserehez vezet, ami zsírnövekedést eredményezhet, ha a kalóriabevétel változatlan marad.

TÉVHIT: Testmozgással kitorölhetőek a helytelen étrend hatásai.

TÉNY: Bár a testmozgás előnyös, nem képes teljes mértékben ellensúlyozni a rossz táplálkozási szokások hatásait. A helyes táplálkozás alapvető fontosságú az általános egészség szempontjából, és kiegészíti a testmozgás előnyeit.

Ismerje meg azokat a szakpolitikákat, amelyek segítenek fokozni a testmozgást

A rák kockázatának csökkentésében és az általános egészség javításában jelentős szerepet játszhatnak az olyan hatékony szakpolitikák, amelyek előmozdítják a testmozgást, és mozgásra ösztönző támogató környezetet alakítanak ki. Néhány példa:

- **Városstervezés:** új fejlesztésekre van szükség az olyan rekreációs terek és biztonságos, megvilágított gyalogutak kialakítása érdekében, amelyek minden lakos számára megfelelőbb alternatívává tehetik a testmozgást.
- **Egészségfejlesztő közösségi rendezvények:** a szezonális vagy évenkénti eseményeket, például a gyalogló rendezvényeket vagy kerékpáros túrákat támogató helyi szintű politikák előmozdíthatják a testmozgást és összehozhatják a közösségeket.
- **Népegészségügyi kampányok:** a nemzeti egészségügyi kampányok felhívhatják a figyelmet különböző háttérű egyének történeteire, akik sikeresen építették be életükbe a több testmozgást; ezek az egyének rokonszenves példaképek, és gyakorlati tippel szolgálhatnak.

Egészségügyi Világszervezet (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (A testmozgásra és az ülő életmódra vonatkozó WHO-iránymutatások). Elérhető az alábbi oldalon: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Nemzetközi Rákkutatási Ügynökség (2020): World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention.

Rákkutatási Világalap (2024): Exercise and Cancer. Elérhető az alábbi oldalon: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>

A European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer című művet 2025-ben a Nemzetközi Rákkutatási Ügynökség (International Agency for Research on Cancer – IARC) adta ki; az angol nyelvű eredeti mű (Understand ECACS | Fact Sheets and Policy Briefs) szerzői jogát az IARC fenntartja. A szerzői jog jogosultja engedélyt adott az Európai Uniónak a mű magyar nyelvű fordításának elkészítésére; a fordításért kizárólag az Európai Unió felel.



© Európai Unió, 2026

A nem az Európai Unió tulajdonában lévő anyagok felhasználása vagy sokszorosítása tekintetében közvetlenül a szerzői jog tulajdonosához kell engedélyért fordulni.

Ezt a tájékoztatót az Európai Rákellenes Kódex 5. kiadását gondozó projekt életmód-determinánsokkal foglalkozó 1. munkacsoportja dolgozta ki a kommunikációval és az egészségműveltséggel foglalkozó 5. munkacsoport, valamint a projekt titkarságának támogatásával.

2025. október