



Raccomandazione al pubblico n. 4 sull'attività fisica

Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto/a.

Sintesi degli aspetti principali

- L'attività fisica regolare riduce notevolmente il rischio di diversi tumori, tra cui quello al seno, al colon, all'endometrio, ai reni, alla vescica, all'esofago e allo stomaco.
- Per contro, la sedentarietà, ossia stare a lungo seduti o sdraiati durante le ore di veglia, aumenta il rischio di determinati tumori, tra cui quello al colon, al seno, all'endometrio e ai polmoni, indipendentemente dai livelli di attività fisica.
- Integrare l'attività fisica nella routine quotidiana può rendere più facile inserire l'esercizio in un'agenda fitta di impegni. Le attività piacevoli da svolgere tendono a essere portate avanti nel tempo.
- Limita il tempo che passi seduto/a. Sostituire il tempo che si passa seduti con un'attività fisica di qualsiasi intensità comporta benefici per la salute.

Inattività fisica e sedentarietà e cancro

Nell'Unione europea, circa il 45 % delle persone dichiara di non fare mai attività fisica o di non praticare sport, e il 28 % sta seduto per 5-8 ore al giorno. La mancanza di un'attività fisica sufficiente contribuisce al 10 % dei tumori al colon e al 9 % dei tumori al seno in Europa. Sebbene sempre più persone partecipino ad attività ricreative, molte trascorrono ancora una grande quantità di tempo senza fare movimento, soprattutto sul luogo di lavoro e durante gli spostamenti quotidiani.

L'attività fisica comprende qualsiasi movimento che utilizza i muscoli e brucia energia.

L'esercizio regolare svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione del cancro mantenendo efficienti i sistemi dell'organismo, come la regolazione dello zucchero nel sangue e il sistema immunitario. Contribuisce a controllare il peso, il che è fondamentale perché livelli più elevati di grasso corporeo possono aumentare i rischi di diversi tumori modificando i livelli ormonali e causando infiammazione cronica. L'esercizio stimola il sistema immunitario, rendendo il corpo più capace di combattere le malattie, compreso il cancro.

La sedentarietà comprende attività in cui non ci si muove molto, ad esempio stare seduti a una scrivania, sdraiati su un divano o a guardare la TV.

L'eccessiva sedentarietà, indipendentemente dai livelli generali di attività fisica, è stata collegata a un aumento del rischio di diversi tumori. Ciò suggerisce che non solo la mancanza di esercizio fisico, ma anche i periodi prolungati trascorsi seduti possono contribuire al rischio di cancro.

Azioni per ridurre il rischio di cancro

Aumentare l'attività fisica. Gli adulti dovrebbero puntare a 150-300 minuti di attività aerobica a intensità moderata alla

settimana (ad esempio camminata veloce, ballo, giardinaggio) o a 75-150 minuti di attività aerobica a intensità elevata alla settimana (ad esempio jogging, nuoto a vasche, bici a ritmo sostenuto). Includi attività di rafforzamento muscolare che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari per due o più giorni alla settimana così da ottenere ulteriori benefici per la salute. Scegli attività che ti piacciono, perché è più probabile che le porterai avanti nel tempo.

Integrare l'attività fisica nella routine quotidiana. Può rendere più facile mantenersi attivi quando si ha un'agenda fitta di impegni. Ad esempio, scegli il trasporto attivo, come andare al lavoro in bici o raggiungere a piedi destinazioni vicine, prendere le scale al posto dell'ascensore, camminare durante le pause o parcheggiare più lontano dai negozi. Organizza attività per il fine settimana che includano movimento, come fare escursioni, praticare sport o prendere parte ad attività che richiedono uno sforzo fisico, come la pulizia di aree comuni.

Ridurre la sedentarietà. Soluzioni creative, come fare brevi allenamenti durante le interruzioni pubblicitarie o impostare promemoria regolari per alzarsi o fare stretching ogni ora, possono contribuire a interrompere i lunghi periodi di inattività. Possono essere utili anche le applicazioni per cellulari che registrano il tempo trascorso seduti e suggeriscono di muoversi.

Incoraggiare il movimento sul luogo di lavoro. Suggestisci di fare «pause attive» e «riunioni camminando» e incoraggia gli esercizi di gruppo, come lo stretching o l'aerobica leggera, come parte dei programmi per il benessere sul luogo di lavoro. Avvia competizioni amichevoli e offri ricompense per il raggiungimento degli obiettivi di fitness, al fine di incentivare il movimento. Incoraggia i tuoi datori di lavoro a fornire strumenti ergonomici, come le scrivanie regolabili in altezza, e a progettare gli uffici in modo che camminare fino alla stampante diventi, ad esempio, un'attività spontanea.

Parlare con i propri professionisti sanitari di riferimento e chiedere loro maggiori informazioni e risorse che illustrino i benefici dell'esercizio fisico e delineino routine di allenamento gradualmente adeguate all'età. I professionisti sanitari potrebbero anche essere in grado di incoraggiare iniziative comunitarie in materia di salute, come giornate «a scuola a piedi», programmi di esercizio per gli anziani o giornate sportive per le famiglie, che possono promuovere un ambiente attivo.

Gruppi destinatari specifici che possono beneficiare dell'attività fisica

Bambini e adolescenti: l'intervento precoce può stabilire abitudini sane in grado di prevenire l'obesità infantile, che è legata a un aumento del rischio di cancro in età più avanzata.

Donne: l'esercizio regolare contribuisce a gestire il peso e i livelli ormonali, riducendo il rischio di cancro al seno e all'endometrio.

Anziani: gli anziani praticano generalmente meno attività fisica e presentano tassi più elevati di cancro. L'aumento dell'attività può contribuire ad attenuare la perdita muscolare legata all'età, migliorare la mobilità e ridurre il rischio di cancro.

Persone che vivono in quartieri svantaggiati: la limitata disponibilità di strutture per l'esercizio fisico nei quartieri svantaggiati può contribuire a un aumento dei rischi di cancro. Gli abbonamenti in palestra sovvenzionati e i programmi di fitness comunitari possono fornire un sostegno adeguato.

Persone migranti: iniziative sanitarie su misura che incoraggino l'attività fisica possono contribuire ad attenuare i maggiori rischi di cancro associati ai cambiamenti di stile di vita dopo la migrazione.

Benefici aggiuntivi per la prevenzione delle malattie non trasmissibili con fattori di rischio simili e opportunità per la promozione della salute

L'esercizio fisico svolge un ruolo importante nella gestione del peso (sia per prevenire che per affrontare il sovrappeso e l'obesità). Inoltre rafforza il cuore e migliora la circolazione, riducendo il rischio di malattie cardiache e ictus, abbassando la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo e regolando lo zucchero nel sangue, il che è fondamentale per prevenire e gestire il diabete di tipo 2. Alcuni tipi di esercizi che sollecitano le ossa, come la corsa, la camminata e il sollevamento pesi, possono anche aumentare la densità ossea e ridurre il rischio di osteoporosi. Chi fa esercizio regolarmente riferisce anche una migliore qualità del sonno. Passare troppo tempo seduti può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e disturbi del sonno, il che evidenzia quanto sia fondamentale uno stile di vita dinamico per la salute generale.



Riferimenti

Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (2020). World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention

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

Eurobarometro, Unione europea (2022). Sport e attività fisica. Consultabile all'indirizzo: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

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

Lee et al. (2012). The Lancet, 380(9838): 219-29. PMID: 22818936

Miti e fatti

MITO: Per ottenere risultati bisogna soffrire.

FATTO: Un'attività fisica efficace non deve necessariamente essere dolorosa. Un disagio moderato, come l'indolenzimento muscolare o la sensazione di affanno, è normale quando si intraprendono nuove attività. Tuttavia provare dolore acuto o intenso è un segnale di allerta che indica che stai esagerando con lo sforzo o che stai usando una tecnica scorretta.

MITO: Sollevare pesi fa diventare corpulenti.

FATTO: L'allenamento di forza regolare, con ripetizioni e pesi adeguati, tonifica i muscoli e aumenta la forza senza necessariamente aggiungere una massa muscolare eccessiva. Aumenta il tasso metabolico e favorisce la perdita di grasso, contribuendo a mantenere la flessibilità e la forza funzionale.

MITO: Una persona magra è fisicamente in forma.

FATTO: La forma fisica è più dell'aspetto fisico; comprende la salute cardiovascolare, la forza muscolare e la resistenza. Una persona di peso normale può comunque avere una cattiva salute cardiovascolare o una scarsa forza muscolare, il che evidenzia l'importanza di un'attività fisica regolare per tutti, indipendentemente dalla corporatura.

MITO: Quando si smette l'allenamento di forza, i muscoli si trasformano in grasso.

FATTO: Muscoli e grasso sono tessuti completamente diversi; l'uno non può trasformarsi nell'altro. Interrompere l'allenamento di forza porta alla perdita muscolare ed eventualmente a un metabolismo più lento, il che può causare un aumento del grasso se l'apporto calorico rimane invariato.

MITO: L'esercizio fisico può annullare gli effetti di una cattiva alimentazione.

FATTO: Pur comportando benefici, l'attività fisica non può compensare del tutto gli effetti di cattive abitudini alimentari. Una buona alimentazione è fondamentale per la salute generale e integra i benefici dell'esercizio fisico.

Scopri le politiche che contribuiscono ad aumentare l'attività fisica

Politiche efficaci che promuovono l'attività fisica e creano ambienti favorevoli al movimento possono svolgere un ruolo significativo nel ridurre il rischio di cancro e nel migliorare la salute generale. Ecco alcuni esempi:

- **Urbanistica:** dovrebbe essere previsto che i nuovi insediamenti includano spazi ricreativi e percorsi pedonali sicuri e illuminati, in grado di rendere l'attività fisica una scelta più comoda per tutti i residenti.
- **Eventi comunitari di promozione della salute:** le politiche a livello locale che sostengono eventi stagionali o annuali, come le marce di beneficenza o i giri in bicicletta, possono promuovere l'attività fisica e unire le comunità.
- **Campagne di sanità pubblica:** le campagne sanitarie nazionali possono mettere in evidenza le storie di persone provenienti da contesti diversi che hanno integrato con successo una maggiore attività nella loro vita; queste persone sono modelli in cui ci si può riconoscere e che possono fornire consigli pratici.

Organizzazione mondiale della sanità (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Consultabile all'indirizzo: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

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

World Cancer Research Fund (2024). Exercise and Cancer. Consultabile all'indirizzo: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>

Il lavoro dal titolo *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* è stato pubblicato nel 2025 dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), che conserva il diritto d'autore nell'opera originale inglese (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). L'autorizzazione a tradurre un'edizione in italiano è stata concessa dal titolare del diritto d'autore all'Unione europea, che è l'unica responsabile della traduzione.



© Unione europea, 2026

Per qualsiasi utilizzo o riproduzione di elementi che non sono di proprietà dell'Unione europea, potrebbe essere necessaria l'autorizzazione diretta dei rispettivi titolari dei diritti.