



Ceturtais ieteikums par fizisko aktivitāti

Esiet fiziski aktīvi ikdienā. Ierobežojiet laiku, ko pavadāt sēžot.

Kopsavilkums

- Regulāras fiziskās aktivitātes ievērojami samazina vairāku vēža veidu, piemēram, krūts, resnās zarnas, dzemdes, nieru, urīnpūšļa, barības vada un kuņģa vēža, risku.
- Turpretim mazkustīgs dzīvesveids, proti, ilgstoša sēdēšana vai gulšņāšana nomoda laikā, palielina noteiktu vēža veidu, ieskaitot resnās zarnas, krūts, dzemdes un plaušu vēža, risku neatkarīgi no fizisko aktivitāšu līmeņa.
- Fizisko aktivitāšu iekļaušana ikdienas rutīnā var atvieglot šo aktivitāšu salāgošanu ar noslogotu grafiku. Patīkamas aktivitātes ilgtermiņā tiek saglabātas biežāk.
- Ierobežojiet laiku, ko pavadāt bez kustībām. Mazkustīgi pavadīta laika aizstāšana ar jebkuras intensitātes fizisku aktivitāti labvēlīgi ietekmē veselību.

Fiziskās aktivitātes trūkums, mazkustīgs dzīvesveids un vēzis

Eiropas Savienībā aptuveni 45 % cilvēku atzīst, ka viņi nekad nevingro un nepiedalās sporta spēlēs, un 28 % pavada 5–8 stundas dienā sēžot. Pietiekamas fiziskās aktivitātes trūkums Eiropā izraisa 10 % resnās zarnas vēža gadījumu un 9 % krūts vēža gadījumu. Lai gan cilvēku, kas ir aktīvi brīvajā laikā, kļūst vairāk, daudzi joprojām pavada lielu laika daļu mazkustīgi, jo īpaši darbā un ceļā uz darbu un no tā.

Fiziskās aktivitātes ir jebkāda kustība, kurā tiek izmantoti muskuļi un patērēta enerģija.

Vēža profilaksē būtiska nozīme ir regulārai vingrošanai, kas liek efektīvi strādāt organisma sistēmām, piemēram, asinīs esošā cukura regulēšanas mehānismiem un imūnsistēmai. Tā palīdz kontrolēt svaru, kam ir izšķiroša nozīme, jo augstāks ķermeņa tauku līmenis var palielināt vairāku vēža veidu risku, mainot hormonu līmeni un izraisot hronisku iekaisumu. Vingrošana nostiprina imūnsistēmu, ļaujot jūsu organismam labāk cīnīties pret slimībām, tostarp vēzi.

Mazkustīgs dzīvesveids ietver darbības, kurās nav daudz kustību, piemēram, sēdēšanu pie rakstāmgalda, gulšņāšanu uz dīvāna vai televīzijas skatīšanos.

Ir novērota pārmērīgas sēdēšanas saistība ar paaugstinātu risku saslimt ar vairākiem vēža veidiem – neatkarīgi no vispārējā fizisko aktivitāšu līmeņa. Tas norāda, ka vēža risku var veicināt ne tikai fizisko aktivitāšu trūkums, bet arī ilgstoši laikposmi, kas tiek pavadīti sēžot.

nedēļā, veicot intensīvas aerobās aktivitātes (piemēram, skrienot lēnā solī, peldot distanču baseinā, braucot ar riteni ātrā tempā). Papildu ieguvumiem veselībai divas vai vairāk dienas nedēļā veiciet muskuļus stiprinošas aktivitātes, iesaistot visas galvenās muskuļu grupas. Atrodiet patīkamas nodarbes, jo, visticamāk, turpināsiet tās arī ilgtermiņā.

Iekļaujiet fiziskās aktivitātes ikdienas rutīnā. Tas var palīdzēt saglabāt aktivitāti noslogota grafika gadījumā. Piemēram, izvēlieties aktīvu pārvietošanās veidu – brauciet uz darbu ar riteni vai dodieties kājām uz tuvumā esošiem galamērķiem, kāpiet pa kāpnēm tai vietā, lai brauktu ar liftu, staigājiet pārtraukumu laikā vai novietojiet automobili tālāk no veikaliem. Organizējiet nedēļas nogalēs aktivitātes, kas ietver kustēšanos, piemēram, pārgājienus, sporta spēles vai dalību tādos pasākumos kā apkārtējās vides sakopšana, kas ietver fizisku darbu.

Samaziniet mazkustīgi pavadīto laiku. Radoši risinājumi, piemēram, īsi treniņi TV reklāmas laikā vai regulāru atgādinājumu uzstādīšana ik pēc stundas piecelties vai izstāpīties, var palīdzēt pārtraukt ilgus aktivitātes trūkuma periodus. Noderīgas var būt arī mobilo tālrunu lietotnes, kas seko mazkustīgi pavadītajam laikam un pasaka priekšā, ka laiks izkustēties.

Veiciniet kustību savā darbavietā. Kā daļu no labjutības programmām darbavietā rosiniet “aktīvus pārtraukumus” un “pastaigu sanāksmes”, veiciniet vingrošanu grupās, piemēram, stiepšanos vai vieglu aerobiku. Lai motivētu kustību, iedibiniet draudzīgas sacensības un piedāvājiat balvas par fiziskās sagatavotības mērķu sasniegšanu. Iestājieties par to, lai darba devējs nodrošina ergonomisku aprīkojumu, piemēram, rakstāmgaldus, pie kuriem var gan sēdēt gan stāvēt, un izstrādātu biroja izkārtojumu, lai, piemēram, iešana līdz printerim kļūtu par glūzi dabisku darbību.

Aprunājieties ar savu veselības aprūpes speciālistu un apjautājieties pēc plašākas informācijas un informācijas avotiem, kuros sīki aprakstīti vingrošanas sniegtie ieguvumi, kā arī izklāstīta pakāpeniska, vecumam piemērota vingrojumu kārtība. Veselības aprūpes speciālisti var arī rosināt vietējās sabiedrības veselības iniciatīvas, piemēram, dienas, kurās doties uz skolu kājām, vingrojumu programmas vecāka gadagājuma cilvēkiem vai ģimenes sporta dienas, kas var veicināt aktīvas dzīves vidi.

Pasākumi vēža riska samazināšanai

Palieliniet fizisko aktivitāti. Pieaugušajiem būtu jācenšas pavadīt 150–300 minūtes nedēļā, veicot vidēji intensīvas aerobās aktivitātes (piemēram, pastaigājoties vingrā solī, dejojot, veicot dārza darbus) vai pavadīt 75–150 minūtes

Konkrētas mērķgrupas, kas var gūt labumu no fiziskajām aktivitātēm

Bērni un pusaudži. Agrīna iesaiste var radīt veselīgus ieradumus, kas novērš bērnības aptaukošanos, kura ir saistīta ar paaugstinātu vēža risku vēlāk dzīvē.

Sievietes. Regulāra vingrošana palīdz kontrolēt svaru un hormonu līmeni, samazinot krūts un dzemdes vēža risku.

Gados vecāki pieaugušie. Gados vecāki pieaugušie parasti mazāk iesaistās fiziskās aktivitātēs un biežāk saslimst ar vēzi. Lielāka aktivitāte var palīdzēt mazināt ar vecumu saistītu muskuļu zudumu, uzlabot mobilitāti un samazināt vēža risku.

Cilvēki, kas dzīvo nelabvēlīgās apkaimēs. Ierobežota piekļuve vingrošanas zālēm nelabvēlīgās apkaimēs var veicināt lielāku vēža risku. Būtisku atbalstu var nodrošināt ar subsidētu dalību sporta centros un kopienā balstītām fitnesa programmām.

Migranti. Pielāgotas veselības iniciatīvas, kas veicina fiziskās aktivitātes, var palīdzēt mazināt paaugstināto vēža risku, kas saistīts ar dzīvesveida izmaiņām pēc migrācijas.

Līdzieguvumi nepārnēsājamu slimību ar līdzīgiem riska faktoriem profilaksei un veselības veicināšanas iespējas

Vingrošanai ir svarīga nozīme svara kontrolē (lai izvairītos no liekā svara un aptaukošanās vai šo problēmu risinātu). Tā arī stiprina sirdi un uzlabo asinsriti, samazinot sirds slimību un insulta risku, pazeminot asinsspiedienu un holesterīna līmeni, kā arī regulējot cukura līmeni asinīs, kas ir būtiski 2. tipa diabēta profilaksei un pārvaldībai. Daži vingrinājumu veidi, kas noslogo kaulus, piemēram, skriešana, staigāšana un svaru cilāšana, var arī palielināt kaulu blīvumu un samazināt osteoporozes risku. Cilvēki, kas regulāri vingro, atzīst, ka viņu miegs ir labāks. Pārmērīga sēdēšana var palielināt sirds un asinsvadu slimību, 2. tipa diabēta un miega traucējumu risku, parādot, cik svarīgs vispārējai veselībai ir kustīgs dzīvesveids.



Atsauces

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

Eurobarometrs, Eiropas Savienība (2022). Sport and physical activity. Pieejams šeit: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

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

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

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

Mīti un fakti

MĪTS. Katrs ieguvums tiek gūts ar sāpēm (“*No pain, no gain*”).

FAKTI. Rezultatīvai fiziskajai aktivitātei nav jābūt sāpīgai. Mērens diskomforts, piemēram, muskuļu sāpes vai elpas trūkums, ir normāls, iesaistoties jaunās aktivitātēs. Tomēr asas vai stipras sāpes ir brīdinājuma zīme par iespējamu pārpūli vai nepiemērotas tehnikas izmantošanu.

MĪTS. Svaru cilāšana dara cilvēku masīvāku.

FAKTI. Regulāri spēka treniņi, pareizi atkārtojot darbības un izvēloties pareizo svaru, piešķir muskuļiem tonusu un palielina spēku, ne vienmēr palielinot muskuļu masu. Treniņi palielina vielmaiņas ātrumu un veicina tauku zudumu, palīdzot saglabāt elastību un funkcionālo spēku.

MĪTS. Slaidis cilvēks ir labā fiziskā formā.

FAKTI. Fiziskā forma ir saistīta ne tikai ar izskatu; tā ietver sirds un asinsvadu veselību, muskuļu spēku un izturību. Cilvēkam ar normālu svaru joprojām var būt slikta sirds un asinsvadu veselība vai nepietiekams muskuļu spēks, un tas liecina par regulāras fiziskās aktivitātes nozīmi ikvienam neatkarīgi no ķermeņa masas.

MĪTS. Pārtraucot spēka treniņus, muskuļi pārvēršas taukos.

FAKTI. Muskuļi un tauki ir pilnīgi atšķirīgi audi; tie nevar pārveidoties viens par otru. Spēka treniņu pārtraukšana noved pie muskuļu zuduma un varbūt arī pie vielmaiņas palēnināšanās, kas var izraisīt tauku daudzuma pieaugumu, ja kaloriju uzņemšana paliek nemainīga.

MĪTS. Ar vingrošanu var kompensēt slikta uztura radītās sekas.

FAKTI. Lai gan fiziskā aktivitāte nāk par labu, tā nevar pilnībā neitralizēt sliktu uztura paradumu sekas. Labs uzturs ir ļoti svarīgs vispārējai veselībai un papildina vingrošanas sniegtos guvumus.

Uzziniet par rīcībpolitikām, kas palīdz palielināt fizisko aktivitāti

Ar iedarbīgu politiku, kas veicina fizisko aktivitāti un rada labvēlīgu vidi, kurā tiek veicināts kustīgums, var potenciāli būtiski samazināt vēža risku un uzlabot vispārējo veselības stāvokli. Daži piemēri:

- **pilsētplānošana.** Jaunbūvējamās kvartālās būtu obligāti jāparedz atpūtas vietas un droši, apgaismoti pastaigu celiņi, padarot fizisko aktivitāti par ērtāku izvēli visiem iedzīvotājiem,
- **veselību veicinoši pasākumi vietējai sabiedrībai.** Vietējā līmeņa politika, kas atbalsta sezonālus vai ikgadējus pasākumus, piemēram, grupu gājienus labdarībai vai velobraucienus, var veicināt fiziskās aktivitātes un apvienot vietējo sabiedrību,
- **sabiedrības veselības kampaņas.** Nacionālajās veselības kampaņās var izcelt stāstus par cilvēkiem no dažādām vidēm, kuri savā dzīvē ir sekmīgi iekļāvuši vairāk aktivitāšu; šīs personas ir atpazīstami, atdarināšanas vērti paraugi un var sniegt praktiskus padomus.

Pasaules Veselības organizācija (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Pieejams šeit: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Starptautiskā Vēža izpētes aģentūra (2020). World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention.

Pasaules Vēža pētniecības fonds (2024). Exercise and Cancer. Pieejams šeit: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Darbu ar nosaukumu *European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* (“Eiropas pretvēža rīcības kodekss, 5. izdevums: 14 veidi vēža profilaksei”) 2025. gadā izdeva Starptautiskā Vēža izpētes aģentūra (IARC), kas saglabā autortiesības uz oriģināldarbu angļu valodā (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). Atļauju tulkot izdevumu latviešu valodā autortiesību īpašnieks ir piešķīris Eiropas Savienībai, kas ir vienīgā atbildīgā par tulkojumu.



© Eiropas Savienība, 2026
Tādu elementu izmantošanai vai reproducēšanai, kuri nepieder Eiropas Savienībai, var būt jāsaņem atļauja tieši no attiecīgajiem tiesību turētājiem.

Šo faktu lapu izstrādāja 1. darba grupa “Dzīvesveidu noteicošie faktori” ar 5. darba grupas “Komunikācija un veselībratība” atbalstu un Eiropas pretvēža rīcības kodeksa 5. izdevuma projekta sekretariāta atbalstu.

2025. gada oktobris