Il-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer, il-ħames edizzjoni
14-il mod kif tista' tgħin biex tipprevjeni l-kanċer

Skeda Informattiva

4 ATTIVITÀ FIŻIKA

Ir-Raba' Rakkomandazzjoni għall-Individwi dwar l-Attività fiżika

Żomm ruħek fiżikament attiv(a) fil-ħajja ta' kuljum. Illimita l-ħin li tqatta' bilqiegħda.

Sommarju ewlieni

- L-attività fiżika regolari tnaqqas ħafna r-riskju ta' diversi kanċers, bħall-kanċers tas-sider, tal-kolon, tal-endometriju, tal-kliewi, tal-bużżieqa tal-awrina, tal-esofagu, u tal-istonku.
- Għall-kuntrarju, l-imġiba sedentarja, jiġifieri li tqatta' perjodi twal ta' ħin bilqiegħda jew mimdud fil-ħin li tkun imqajjem, iżżid ir-riskju ta' ċerti kanċers, inklużi l-kanċers tal-kolon, tas-sider, tal-endometriju u tal-pulmun, irrispettivament mil-livelli ta' attività fiżika.
- L-inkorporazzjoni tal-attività fiżika fir-rutina ta' kuljum tista' tagħmilha aktar faċli li l-eżerċizzju jidħol fi skeda impenjattiva. L-attivitajiet pjaċevoli aktarx jinżammu aktar fit-tul.
- Illimita l-ammont ta' ħin sedentarju. Li tissostitwixxi l-ħin sedentarju b'attività fiżika ta' kwalunkwe intensità jipprovdi benefiċċji għas-saħħa.

Inattività fiżika u mġiba sedentarja, u l-kanċer

Fl-Unjoni Ewropea, madwar 45 % tal-individwi jirrappurtaw li qatt ma jagħmlu eżerċizzju jew qatt ma jagħmlu xi sport, u 28 % jkunu bilqiegħda bejn 5 u 8 sigħat kuljum. In-nuqqas ta' attività fiżika suffiċjenti jikkontribwixxi għal 10 % tal-kanċers tal-kolon u għal 9 % tal-kanċers tas-sider fl-Ewropa. Għalkemm aktar nies qed jipparteċipaw f'attivitajiet ta' rikreazzjoni, ħafna nies għadhom iqattgħu ammont kbir ta' ħin mingħajr ma jiċċaqalqu speċjalment fuq ix-xogħol u waqt il-vjaġġi lejn ix-xogħol.

L-attività fiżika tinkludi kwalunkwe moviment li juża l-muskoli tiegħek u jaħraq l-enerġija.

L-eżerċizzju regolari għandu rwol ewlieni fil-prevenzjoni tal-kanċer billi jżomm is-sistemi tal-ġisem, bħar-regolazzjoni taz-zokkor fid-demm u s-sistema immunitarja, jaħdmu b'mod effiċjenti. Jgħin fil-kontroll tal-piż, li huwa kruċjali għaliex livelli ogħla ta' xaħam fil-ġisem jistgħu jżidu r-riskji ta' diversi kanċers billi jibdlu l-livelli tal-ormoni u jikkawżaw infjammazzjoni kronika. L-eżerċizzju jsaħħaħ is-sistema immunitarja, u b'hekk jgħin lil ġismek jiġġieled aħjar kontra l-mard, inkluż il-kanċer.

L-imġiba sedentarja tinkludi attivitajiet fejn ma tkunx qed tiċċaqlaq ħafna, bħal meta tkun bilqiegħda fuq skrivanija, mimdud fuq sufan, jew tara t-televixin.

Li toqgħod bilqiegħda b'mod eċċessiv, irrispettivament mil-livelli ġenerali ta' attività fiżika, ġie assoċjat ma' riskju akbar ta' diversi kanċers. Dan jissuġġerixxi li ma huwiex biss in-nuqqas ta' eżerċizzju iżda wkoll il-perjodi twal bilqiegħda li jistgħu jikkontribwixxu għar-riskju tal-kanċer.

Azzjonijiet biex tnaqqas ir-riskju li jaqbdek kanċer

Żid l-attività fiżika. L-adulti għandhom jimmiraw għal bejn 150 u 300 minuta ta' attività aerobika ta' intensità moderata fil-ġimgħa (bħal mixi mgħaġġel, żfin, xogħol fil-ġnien) jew bejn 75 u 150 minuta ta' attività aerobika ta' intensità qawwija fil-ġimgħa (bħal jogging, għawm bil-laps, ċikliżmu b'veloċità). Inkludi attivitajiet li jsaħħu l-muskoli li jinvolvu l-gruppi ewlenin kollha tal-muskoli f'jumejn jew aktar fil-ġimgħa għal aktar benefiċċji għas-saħħa. Sib attivitajiet pjaċevoli x'tagħmel, għax aktarx li tibqa' tagħmilhom aktar maż-żmien.

Daħħal l-attività fiżika fir-rutina ta' kuljum. Dan jista' jagħmilha aktar faċli għalik li tkun attiv bi skeda impenjattiva ħafna. Pereżempju, agħżel trasport attiv, bħal pereżempju tmur għax-xogħol bir-rota jew timxi lejn destinazzjonijiet fil-qrib, tuża t-taraġ minflok il-lift, timxi waqt il-pawżi, jew tipparkja aktar 'il bogħod mill-ħwienet. Organizza attivitajiet fi tmiem il-ġimgħa li jinvolvu l-moviment, bħal hikes, tagħmel xi sport, jew tieħu sehem f'attivitajiet, bħal tindif fil-komunità, li jinvolvu xogħol fiżiku.

Naqqas l-imġiba sedentarja. Soluzzjonijiet kreattivi, bħal pereżempju li tagħmel workouts qosra waqt ir-reklami fuq it-televixin jew li tissettja tfakkiriet regolari biex tqum bilwieqfa jew tistira kull siegħa, jistgħu jgħinu biex tnaqqas il-perjodi twal ta' inattività. L-applikazzjonijiet tat-telefown ċellulari li jittraċċaw il-ħin sedentarju u jħeġġu l-attività jistgħu jgħinu wkoll.

Ħeġġeġ il-moviment fuq il-post tax-xogħol tiegħek. Issuġġerixxi "pawżi attivi" u "laqgħat passiġġata", u ħeġġeġ l-eżerċizzji fi grupp, bħal stretching jew aerobika ħafifa, bħala parti minn programmi ta' benesseri fuq il-post tax-xogħol. Ibda kompetizzjonijiet bejn il-ħbieb u offri premjijiet lil dawk li jilħqu l-miri tas-saħħa fiżika biex timmotiva l-moviment. Irrakkomanda lill-impjegatur tiegħek biex jipprovdi għodod ergonomiċi, bħal skrivaniji sit-stand, u biex jiddisinja t-tqassim tal-uffiċċju sabiex il-mixja sal-istampatur, pereżempju, issir attività inċidentali.

Kellem lill-professjonist tas-saħħa tiegħek u staqsih għal aktar informazzjoni u riżorsi li jagħtu dettalji dwar il-benefiċċji tal-eżerċizzju u jiddeskrivu pass pass rutini ta' eżerċizzju adattati għall-età tiegħek. Dawn jistgħu wkoll iħeġġu inizjattivi għas-saħħa tal-komunità, bħal jiem ta' mixi sal-iskola, programmi ta' eżerċizzju għall-anzjani, jew jiem sportivi għall-familja kollha li jistgħu jrawmu ambjent ta' għajxien attiv.

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

Ara l-**Iskedi Informattivi dwar l-Piż żejjed u l-obeżità** u d-**Dieta** biex issir taf aktar.

Gruppi fil-mira speċifiċi li jistgħu jibbenefikaw mill-attività fiżika

Tfal u adolexxenti: Intervent bikri jista' jistabbilixxi drawwiet tajbin għas-saħħa li jipprevjenu l-obeżità fit-tfal, li hija marbuta ma' riskju akbar ta' kanċer aktar tard fil-ħajja.

Nisa: L-eżerċizzju regolari jgħin fil-ġestjoni tal-livelli tal-piż u tal-ormoni, u b'hekk jitnaqqas ir-riskju ta' kanċers tas-sider u tal-endometriju.

Adulti akbar fl-età: L-adulti akbar fl-età tipikament jinvolvu ruħhom anqas f'attività fiżika u għandhom rati ogħla ta' kanċer. Iż-żieda fl-attività tista' tgħin biex ittaffi t-telf fil-muskoli relatat mal-età, ittejjeb il-mobbiltà, u tnaqqas ir-riskju tal-kanċer.

Persuni li jgħixu fi nħawi żvantaġġati: L-aċċess limitat għall-faċilitajiet tal-eżerċizzju fi nħawi żvantaġġati jista' jikkontribwixxi għal riskji ogħla ta' kanċer. Is-sħubijiet f'gyms issussidjati u l-programmi ta' fitness ibbażati fil-komunità jistgħu jipprovdu appoġġ rilevanti.

Migranti: Inizjattivi tas-saħħa mfassla apposta li jħeġġu l-attività fiżika jistgħu jgħinu biex itaffu r-riskji akbar ta' kanċer li huma assoċjati ma' bidliet fl-istil tal-ħajja wara l-migrazzjoni.

Il-benefiċċji kollaterali għall-prevenzjoni ta' mard mhux komunikabbli (NCDs, noncommunicable diseases) b'fatturi ta' riskju simili u b'opportunitajiet għall-promozzjoni tas-saħħa

L-eżerċizzju għandu rwol importanti fil-ġestjoni tal-piż (il-prevenzjoni jew l-indirizzar tal-piż żejjed u l-obeżità). Isaħħaħ ukoll il-qalb u jtejjeb iċ-ċirkolazzjoni, inaqqas ir-riskju ta' mard tal-qalb u ta' puplesija, ibaxxi l-pressjoni tad-demm u l-livelli tal-kolesterol, u jirregola z-zokkor fid-demm, li huwa kruċjali għall-prevenzjoni u għall-ġestjoni tad-dijabete tat-tip 2. Xi tipi ta' eżerċizzju li jitfgħu stress fuq l-għadam, bħall-ġiri, il-mixi, u l-irfigħ tal-piżijiet, jistgħu jżidu wkoll id-densità tal-għadam u jnaqqsu r-riskju ta' osteoporożi. Min jagħmel eżerċizzju regolari jsemmi wkoll xejriet ta' rqad aħjar. Wisq ħin bilqiegħda jista' jżid ir-riskju ta' mard kardjovaskulari, ta' dijabete tat-tip 2, u ta' disturbi fl-irqad, u dan jenfasizza kemm stil ta' ħajja dinamiku huwa kruċjali għas-saħħa ġenerali.

© Immaġni minn tunedin / AdobeStock.com

Ħrejjef kontra Fatti

ĦRAFA: Mingħajr tbatija, m'hemmx gwadann.

FATT: L-attività fiżika effettiva ma għandhiex għalfejn tinvolvi tbatija. L-iskumdità moderata, bħal uġigħ fil-muskoli jew qtugħ ta' nifs, hija normali meta wieħed jidħol għal attivitajiet ġodda. Madankollu, jekk tħoss xi uġigħ qawwi jew sever, dan ikun ifisser li jista' jkun li qed tagħmel sforz eċċessiv jew li qed tuża teknika ħażina.

ĦRAFA: L-irfigħ tal-piżijiet ikabbarlek il-muskoli.

FATT: L-irfigħ regolari tal-piżijiet, b'ripetizzjonijiet u piżijiet xierqa, jittonifika l-muskoli u jżid is-saħħa mingħajr ma neċessarjament iżid massa muskolari kbira. Itejjeb ir-rata metabolika u jippromwovi t-telf ta' xaħam, u jgħin biex jinżammu l-flessibbiltà u s-saħħa funzjonali.

ĦRAFA: Xi ħadd irqiq huwa fiżikament f'saħħtu.

FATT: Il-kundizzjoni fiżika tmur lil hinn mid-dehra; din tinkludi s-saħħa kardjovaskulari, is-saħħa tal-muskoli, u r-reżistenza. Persuna b'piż normali xorta jista' jkollha saħħa kardjovaskulari jew saħħa muskolari dgħajfa, u dan jenfasizza l-importanza ta' attività fiżika regolari għal kulħadd, irrispettivament mid-daqs tal-ġisem.

ĦRAFA: Meta tieqaf terfa' l-piżijiet, il-muskoli jinbidlu f'xaħam.

FATT: Il-muskolu u x-xaħam huma tessuti kompletament differenti; wieħed ma jistax jinbidel fl-ieħor. Il-waqfien mill-irfigħ tal-piżijiet iwassal għat-telf tal-muskoli u possibbilment għal metaboliżmu li jaħdem aktar bil-mod, li jista' jirriżulta f'żieda fix-xaħam jekk il-konsum ta' kaloriji jibqa' l-istess.

ĦRAFA: L-eżerċizzju jista' jħassar l-effetti ta' dieta ħażina.

FATT: Għalkemm l-attività fiżika hija ta' benefiċċju, ma tistax tikkontrobatti kompletament l-effetti ta' drawwiet ħżiena fid-dieta. Nutrizzjoni tajba hija kruċjali għas-saħħa ġenerali u tikkomplementa l-benefiċċji tal-eżerċizzju.

Sir af aktar dwar il-politiki li jgħinu fl-appoġġ għaż-żieda fl-attività fiżika

Politiki effettivi li jippromwovu l-attività fiżika u joħolqu ambjenti favorevoli li jinkoraġġixxu l-moviment jista' jkollhom rwol sinifikanti fit-tnaqqis tar-riskju tal-kanċer u fit-titjib tas-saħħa ġenerali. Xi eżempji huma:

- **Ippjanar urban**: Żviluppi ġodda għandhom ikunu meħtieġa jinkludu spazji għar-rikreazzjoni u mogħdijiet għall-mixi sikuri u mdawla, li jistgħu jagħmlu l-attività fiżika għażla aktar konvenjenti għar-residenti kollha.
- **Avvenimenti tal-komunità li jippromwovu s-saħħa**: Il-politiki fil-livell lokali li jappoġġaw avvenimenti staġunali jew annwali, bħall-maratoni tal-mixi jew turs bir-roti, jistgħu jippromwovu l-attività fiżika u jgħaqqdu lill-komunitajiet flimkien.
- **Kampanji tas-saħħa pubblika**: Il-kampanji tas-saħħa nazzjonali jistgħu jenfasizzaw stejjer ta' individwi minn sfondi differenti li rnexxielhom jinkludu aktar attività f'ħajjithom; dawn l-individwi huma mudelli li tista' tirrelata magħhom u jistgħu jipprovdu pariri prattiċi.

Referenzi

L-Aġenzija Internazzjonali għar-Riċerka fuq il-Kanċer (2020). World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention.

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

L-Ewrobarometru, l-Unjoni Ewropea (2022). Sport and physical activity. Disponibbli fuq: https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668.

Il-Fond Dinji għar-Riċerka dwar il-Kanċer (2024). Exercise and Cancer. Disponibbli fuq: https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/.

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

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

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Disponibbli fuq: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

Swain u oħrajn (2023). Sedentary Behaviour and Cancer. Fi: Sedentary Behaviour Epidemiology. Heidelberg, Springer.

Din l-Iskeda Informattiva ġiet żviluppata mill-Grupp ta' Ħidma 1 dwar id-Determinanti tal-Istili ta' Ħajja bl-appoġġ tal-Grupp ta' Ħidma 5 dwar il-Komunikazzjoni u l-Litteriżmu fis-Saħħa, u tas-Segretarjat tal-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer, il-proġett tal-Ħames Edizzjoni.

Ottubru 2025

Il-ħidma intitolata *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* inħarġet fl-2025 mill-Aġenzija Internazzjonali għar-Riċerka dwar il-Kanċer (IARC, International Agency for Research on Cancer), li żżomm id-drittijiet tal-awtur fix-xogħol oriġinali bl-Ingliż (Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs). L-awtorizzazzjoni għat-traduzzjoni ta' edizzjoni bil-Malti ġiet ngħatata mid-detentur tad-drittijiet tal-awtur lill-Unjoni Ewropea, li hija unikament responsabbli għat-traduzzjoni.

© L-Unjoni Ewropea, 2026

Għal kull użu jew riproduzzjoni ta' elementi li ma humiex proprjetà tal-Unjoni Ewropea, jista' jkun hemm bżonn li jintalab permess direttament mid-detenturi tad-drittijiet rispettivi.

PDF ISBN 978-92-68-35729-3 doi:10.2875/7754249 EW-01-25-131-MT-N