

Длительное сидение повышает риск развития рака даже у физически активных людей — новое исследование



Дата публикации: 03.07.2026

Современный образ жизни заставляет миллионы людей проводить большую часть дня сидя — за компьютером, в автомобиле, во время учебы или просмотра телевизора. Уже давно известно, что недостаток движения увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и ожирения. Однако новое масштабное исследование показывает, что значение имеет не только общее количество часов, проведенных сидя, но и то, насколько долго человек остается неподвижным без перерывов.

Исследование, опубликованное в журнале PLOS Medicine, показало, что каждый дополнительный час непрерывного сидения в течение дня связан с увеличением риска смерти от онкологических заболеваний примерно на 9%. При этом даже короткие перерывы на легкую физическую активность способны существенно снизить этот риск.

Работа основана на данных одного из крупнейших медицинских проектов

мира — британского биобанка UK Biobank. Исследователи проанализировали информацию о 91 292 взрослых участниках, которые на протяжении недели носили специальные датчики физической активности. После этого за состоянием их здоровья наблюдали более 12 лет, что позволило оценить влияние различных моделей поведения на вероятность развития заболеваний.

В отличие от большинства предыдущих исследований, ученые сосредоточились не только на суммарном времени, проведенном сидя, но и на структуре этого времени. Они разделили малоподвижное поведение на два типа.

Первый тип представлял собой длительное непрерывное сидение продолжительностью не менее 30 минут, когда человек практически не двигался. Второй тип включал более короткие периоды сидения или ситуации, когда неподвижность регулярно прерывалась даже незначительной физической активностью.

Полученные результаты оказались весьма показательными.

Чем больше времени человек проводил в длительном непрерывном сидячем положении, тем выше становился риск развития различных видов онкологических заболеваний и смертности от них. Особенно выраженной оказалась связь с опухолями, которые традиционно ассоциируются с ожирением и нарушением обмена веществ.

Среди них исследователи выделяют рак пищевода, печени, поджелудочной железы, почек, толстой кишки, молочной железы, яичников и щитовидной железы. Кроме того, была выявлена связь с онкологическими заболеваниями, которые чаще встречаются у людей с сахарным диабетом второго типа.

Интересно, что противоположная картина наблюдалась у людей, которые регулярно прерывали сидение даже короткими периодами движения. У них риск развития рака и смертности от него оказался заметно ниже.

Особенно важным оказался анализ возможной замены привычек. Исследователи подсчитали, что если заменить всего один час непрерывного сидения в течение дня легкой физической активностью, вероятность смерти от онкологических заболеваний снижается примерно на 12%.

Под легкой физической активностью понимаются вовсе не интенсивные тренировки. Речь идет о простой ходьбе, подъеме по лестнице, выполнении домашних дел, неспешной прогулке, короткой разминке, работе стоя или других видах повседневного движения, которые не требуют серьезной физической подготовки.

Полученные результаты хорошо согласуются с современными представлениями о физиологии человека.

Когда человек долго остается неподвижным, в организме постепенно снижается активность мышц, ухудшается кровообращение, замедляется обмен веществ, уменьшается чувствительность тканей к инсулину и меняется работа многих гормональных систем. Все эти процессы способны создавать условия, благоприятные для хронического воспаления и нарушений клеточного обмена, которые рассматриваются как один из факторов риска развития онкологических заболеваний.

Даже непродолжительное движение помогает активировать мышцы ног и туловища, улучшить циркуляцию крови, повысить расход энергии и нормализовать обмен глюкозы. Именно поэтому короткие перерывы могут оказывать значительно более выраженный положительный эффект, чем кажется на первый взгляд.

Авторы исследования отмечают, что современные рекомендации по здоровому образу жизни традиционно делают основной акцент на умеренной и интенсивной физической нагрузке — занятиях спортом, бегом, плаванием или велосипедных тренировках.

Однако новая работа показывает, что этого может быть недостаточно. Человек способен выполнять ежедневную норму физических упражнений, но при этом проводить большую часть рабочего дня в непрерывном сидячем положении. Такой образ жизни также может нести дополнительные риски для здоровья.

Именно поэтому специалисты все чаще используют выражение «сидячее поведение» как самостоятельный фактор риска, который нельзя полностью компенсировать даже регулярными тренировками.

Исследование имеет и определенные ограничения. Все его участники входили в британский биобанк — добровольческий проект, участники которого обычно ведут более здоровый образ жизни, чем население в среднем. Кроме того, исследование носит наблюдательный характер, поэтому не может окончательно доказать причинно-следственную связь между длительным сидением и развитием рака.

Также исследователи не располагали информацией о том, в каких именно условиях люди проводили время сидя — работали ли они за компьютером, управляли автомобилем или отдыхали дома. Эти особенности могут дополнительно влиять на результаты.

Тем не менее масштаб исследования, длительность наблюдения и использование объективных датчиков активности делают полученные выводы весьма убедительными. Они хорошо согласуются с результатами экспериментальных работ, показывающих, что даже двух-трехминутные периоды движения способны улучшать обмен веществ уже через несколько часов после длительного сидения.

Особое значение новые данные могут иметь для офисных работников, программистов, водителей, диспетчеров, студентов, школьников и всех людей, профессия которых предполагает длительное пребывание в положении сидя.

Современные технологии уже позволяют снижать подобные риски. Многие фитнес-браслеты, умные часы и смартфоны регулярно напоминают пользователю о необходимости встать, пройтись или выполнить короткую разминку. Подобные рекомендации постепенно получают все большее научное подтверждение.

Основные выводы исследования: длительное непрерывное сидение связано с повышением риска смертности от рака примерно на 9% за каждый дополнительный час; наиболее выраженная связь обнаружена с онкологическими заболеваниями, ассоциированными с ожирением и диабетом второго типа; регулярные перерывы на легкую физическую активность снижают риск; замена одного часа непрерывного сидения движением уменьшает вероятность смерти от онкологических заболеваний примерно на 12%; значение имеет не только общее время, проведенное сидя, но и продолжительность непрерывных периодов неподвижности.

Авторы подчеркивают, что будущие клинические исследования помогут разработать более персонализированные рекомендации по профилактике заболеваний. Уже сейчас становится очевидно, что сохранение здоровья зависит не только от регулярных занятий спортом, но и от привычек повседневной активности. Даже несколько минут движения каждый час могут стать важным вкладом в профилактику хронических заболеваний и снижение долгосрочных рисков для организма.

Ссылка: «Измерение продолжительности и продолжительности малоподвижного образа жизни с помощью акселерометрии и заболеваемость и смертность от рака: когортное исследование 91 292 участников UK Biobank»
[DOI: 10.1371/journal.pmed.1004767](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004767).