

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ćwiczenia pomocne w walce z rakiem



Amerykańscy naukowcy przekonują, że ćwiczenia fizyczne poprawiają funkcjonowanie systemu odpornościowego, co pozwala na bardziej efektywną walkę

z komórkami nowotworowymi.

Badanie przeprowadzono na pacjentach po chemioterapii, którym udało się pokonać raka. Zaproponowano im 12-tygodniowy zindywidualizowany program ćwiczeń i poprzez wykorzystanie badań krwi, monitorowano zmiany ilościowe limfocytów T w organizmach osób badanych.

Okazało się, że zastosowane ćwiczenia (krążeniowo-oddechowe, wytrzymałościowe, rozciągające oraz kształtujące postawę i zmysł równowagi) powodowały poprawienie wydolności układu odpornościowego. Wysiłek fizyczny przyczyniał się do zwiększenia ilości limfocytów Th0, które są w stanie bardzo efektywnie bronić organizm przed intruzami, w tym przed komórkami nowotworowymi. Jednocześnie malała liczba limfocytów T, których etap rozwoju nie pozwalał już na skuteczne działanie.

Wyniki badania przeprowadzonego przez zespół naukowców z University of Nebraska Medical Center i Rocky Mountain Cancer Rehabilitation Institute zaprezentowano na szóstym spotkaniu The Integrative Biology of Exercise, które odbyło się w dniach 10-13 października w Westminster, Colorado (USA).

Główna badaczka, Laura Bilek, podkreśla, że już wcześniejsze badania pokazywały zbawienny wpływ ćwiczeń fizycznych na funkcjonowanie systemu immunologicznego i ich związek ze zmniejszeniem ryzyka pojawienia się niektórych odmian raka, zarówno u osób zdrowych, jak i u pacjentów, którzy mają już za sobą przejścia związane z tą chorobą (występowało u nich również mniejsze prawdopodobieństwo nawrotu). Ćwiczenia pozwalały też na postawienie bardziej optymistycznej prognozy ludziom z nowotworem.

Głównym powodem przystąpienia do najnowszego badania była chęć odkrycia mechanizmów, które stoją za usprawnieniem działania układu odpornościowego poprzez ćwiczenia fizyczne.

Udało się ustalić, iż wysiłek fizyczny pozwala na przekształcanie systemu immunologicznego i zmianę ilościowej proporcji różnych typów limfocytów T.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15433.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy