

[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



19-01-2022

[PCI Days - Pharma Cosmetic Industry Days](#)

Już 22-23 czerwca 2022 w Expo XXI w Warszawie odbędzie się kolejna edycja targów.



18-01-2022

[W razie kryzysu psychicznego trzeba sięgać po pomoc](#)

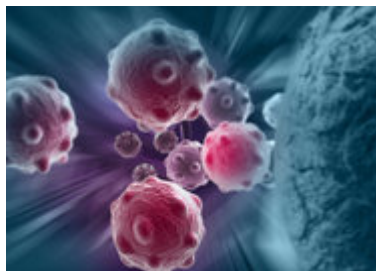
Osoba w kryzysie samobójczym może liczyć na pomoc.



18-01-2022

[Pamięć immunologiczna jest słabsza po ciężkim COVID-19](#)

Oznacza to, że ich odporność jest nieco niższa.



18-01-2022

Omikron "wgra" odporność długoterminową

To nas uodporni na kolejne warianty.



18-01-2022

Kontakt z naturą pomaga zaakceptować swój wygląd

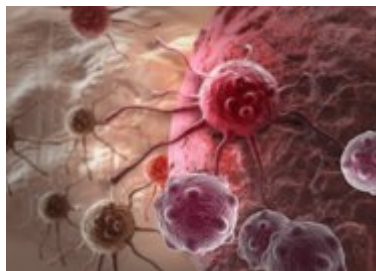
Sprawia, że mamy więcej akceptacji dla tego, jak wygląda nasze ciało.



18-01-2022

Poziom hormonów tarczycy a problemy behawioralne u synów

Czytamy o tym w piśmie „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism”.



18-01-2022

[Wirus Epsteina-Barr może być główną przyczyną stwardnienia rozsianego](#)

Tak informuje „Science“.



18-01-2022

[Zamknięcie szkół polepszyło sen nastolatków](#)

Przekonują naukowcy z Uniwersytetu w Zurychu na łamach „JAMA Network Open“.

Informacje dnia: [PCI Days - Pharma Cosmetic Industry Days](#) [W razie kryzysu psychicznego trzeba sięgać po pomoc](#) [Pamięć immunologiczna jest słabsza po ciężkim COVID-19 Omikron "wgra"](#) [odporność długoterminową](#) [Kontakt z naturą pomaga zaakceptować swój wygląd](#) [Poziom hormonów tarczycy a problemy behawioralne u synów](#) [PCI Days - Pharma Cosmetic Industry Days](#) [W razie kryzysu psychicznego trzeba sięgać po pomoc](#) [Pamięć immunologiczna jest słabsza po ciężkim COVID-19 Omikron "wgra"](#) [odporność długoterminową](#) [Kontakt z naturą pomaga zaakceptować swój wygląd](#) [Poziom hormonów tarczycy a problemy behawioralne u synów](#)

Partnerzy