

[Akceptuje](#)

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](#)

Zdrowa dieta i ruch to o połowę mniej nowotworów



Zdrowia dieta i regularna aktywność fizyczna mogą się przyczynić do zmniejszenia o połowę liczby zachorowań na nowotwory złośliwe - mówili eksperci w piątek w stolicy podczas II Narodowego Kongresu Żywnościowego.

Te dwa elementy stylu życia odgrywają również bardzo ważną rolę w terapii osób leczonych z powodu raka, podkreślali.

"Mamy dowody na to, że w naszym kraju w ostatnich 25 latach około 325 tys. osób prawdopodobnie uniknęło zachorowania na raka - dlatego, że zmieniło nawyki żywieniowe" - powiedział prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia, który był organizatorem wydarzenia.

Podkreślił, że liczba ta została oszacowana przez naukowców IŻŻ na podstawie analiz i porównywania trendów zachorowań na poszczególne nowotwory złośliwe z trendami dotyczącymi zachowań żywieniowych Polaków.

Specjalista zaznaczył, że przyczyniły się do tego takie zmiany nawyków żywieniowych Polaków: zmniejszenie spożycia tłuszczów zwierzęcych na korzyść tłuszczów roślinnych czy wzrost konsumpcji warzyw i owoców, które są najlepszym źródłem antyoksydantów, w tym witamin takich jak witamina A i C oraz innych związków bioaktywnych, które mogą chronić komórki naszego organizmu przed działaniem szkodliwych czynników. Składniki warzyw i owoców łagodzą stany zapalne, chronią DNA przed uszkodzeniem, a także zwiększają możliwości jego naprawy i w ten sposób mogą przyczynić się do zahamowania, a nawet wręcz odwrócenia procesu nowotworowego.

"W ostatnich dekadach zmniejszyło się też spożycie soli, co mogło przyczynić się do tego, że na przestrzeni 30-40 lat liczba zachorowań na raka żołądka spadła trzykrotnie. To bardzo namacalny dowód na to, że zmiana nawyków żywieniowych, zmiana stylu życia mogą naprawdę przynieść bardzo wiele korzyści społecznych, jak również ekonomicznych" - podkreślił prof. Jarosz. Obecnie nowotwory złośliwe są w Polsce drugą przyczyną zgonów, a pierwszą w grupie osób w wieku reprodukcyjnym.

Ekspert zwrócił uwagę, że w ostatnim czasie trendy żywieniowe Polaków zmieniły się niestety na niekorzyść - zmniejszyło się spożycie warzyw i owoców oraz ryb. "Przez co najmniej kilkanaście lat spożycie warzyw i owoców rosło, co ładnie przełożyło się na spadek zachorowań m.in. na raka przełyku czy spowolnienie tempa wzrostu zachorowań na raka jelita grubego. Ale teraz obserwujemy odwrotny trend" - mówił specjalista.

Przypomniał, że we wzroście zachorowań na nowotwory ważną rolę odgrywa coraz częstsza wśród Polaków otyłość. "Można powiedzieć, że otyłość jest przewlekłym subklinicznym stanem zapalnym w organizmie, a ten z kolei jest podłożem rozwoju bardzo wielu chorób nowotworowych" - tłumaczył prof. Jarosz.

Prezes Polskiej Unii Onkologii dr Janusz Meder zwrócił uwagę, że wielkim zagrożeniem jest

zwłaszcza otyłość typu brzuszego, związana z grubością tkanki tłuszczowej w pasie. Odzwierciedla ona otłuszczenie narządów wewnętrznych w jamie brzusznej.

Iwona Sajór z IŻŻ przypomniała, że przykładem nowotworu złośliwego, w którego rozwoju bardzo dużą rolę odgrywa otyłość oraz czynniki żywieniowe prowadzące do niej, jest rak piersi. "Chodzi tu przede wszystkim o wysokie spożycie cukrów prostych, tłuszczów ogółem, ale też tłuszczów nasyconych, cholesterolu, a przy tym niskie spożycie błonnika pokarmowego" - wyjaśniła.

Według niej, aby zmniejszyć ryzyko raka piersi powinno się jeść dużo warzyw, najlepiej różnokolorowych. "Z warzywami nie możemy przesadzić, nie ma tu górnego limitu spożycia. Ale jest dolny limit - nie powinniśmy jeść mniej niż 400 gram w ciągu dnia" - powiedziała specjalistka. Trzeba też pamiętać o włączeniu do diety owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, odtłuszczonych produktów mlecznych, ryb, jaj, chudego mięsa, a unikać produktów przetworzonych zawierających dużą ilość kalorii.

Prof. Jarosz podkreślił, że na ryzyko raka piersi istotny wpływ ma spożycie alkoholu. "Nie ma tu bezpiecznej dawki. Nawet te najmniejsze ilości, tj. 6-8 gramów czystego etanolu dziennie, już stwarzają ryzyko zachorowania na raka piersi" - powiedział.

Na rolę aktywności fizycznej w prewencji zwracał uwagę prof. Marek Woźniewski z Akademii Wychowania Fizycznej we Wrocławiu. "Trudno myśleć o utrzymaniu prawidłowej masy ciała dbając tylko o odpowiednie odżywianie, bez odpowiedniej aktywności fizycznej. Mała aktywność fizyczna jest uznana w tej chwili za jeden z podstawowych czynników ryzyka wszystkich chorób cywilizacyjnych, także nowotworowych" - podkreślił.

Tymczasem, w ciągu XX w. udział mięśni człowieka w wykonywaniu codziennych czynności zmniejszył się o 80 proc. "Polacy należą do najbardziej leniwych narodów w Europie. W dwóch ostatnich badaniach Eurobarometru zajęliśmy odpowiednio szóste i ósme miejsce wśród najmniej aktywnych populacji w UE" - ubolewał prof. Woźniewski. Aktywność fizyczna może działać przeciwnowotworowo m.in. dlatego, że poprawia czynność układu odporności oraz zmniejsza stan zapalny.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26712.html>



23-04-2025

NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

[Misja z polskim astronautą](#)

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

[Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#)

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

[Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#)

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

Weganom może brakować lizyny i leucyny

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy