

[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](#)

Wykonywanie ćwiczeń zmniejsza ryzyko raka piersi, niezależnie od wieku



Według badań przedstawionych na 9 Europejskiej Konferencji Raka Piersi (European Breast Cancer Conference) uprawianie sportu więcej niż przez godzinę dziennie zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi i odnosi się to do kobiet w każdym wieku, każdej wadze i żyjących na różnych szerokościach geograficznych. W porównaniu z mniej aktywnymi kobietami, te o najwyższym poziomie aktywności fizycznej zredukowały ryzyko zachorowania na raka piersi o 12% - twierdzą naukowcy.

Profesor Mathieu Boniol, dyrektor do spraw badań w International Prevention Research Institute w Lyonie, we Francji, przedstawił na konferencji prasowej rezultaty metaanalizy 37 badań opublikowanych w latach między 1987 i 2013, reprezentującej ponad cztery miliony kobiet. „Wszystkie badania opublikowane do tej pory skupiają się na związku między aktywnością fizyczną i rakiem piersi. Jesteśmy więc pewni, że wyniki naszej analizy są solidne.” - powiedział profesor Boniol.

Chociaż wyniki zróżnicowane są w zależności od rodzaju nowotworu, ogólny wniosek jest zachęcający, twierdzą badacze. Niepokojącym jest fakt, że u kobiet, które stosowały hormonalną terapię zastępczą (hormone replacement therapy - HRT), korzystne działanie ruchu wydawało się być anulowane. Wzrastająca świadomość na temat skutków ubocznych hormonalnej terapii zastępczej sprawia, że w wielu krajach jest stosowana coraz rzadziej, co znaczy, że korzystne efekty aktywności i ćwiczeń najprawdopodobniej będą cechować się w kolejnych latach tendencją wzrostową. „Niezależnie od tego, jest to niezmiernie ciekawe zagadnienie i zasługuje na to, by zostać szczegółowo zbadane w przyszłości.” - powiedział profesor Boniol.

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna ma rolę ochronną i prewencyjną w odniesieniu do rozwoju innych nowotworów i zaburzeń takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego. Chociaż mechanizmy odpowiedzialne za ten rezultat nie są do końca jasne, wyniki są w dużej mierze niezależne od wskaźnika BMI (Body Mass Index), więc efekt ten musi być spowodowany czymś więcej niż tylko kontrolą masy ciała. Również nieistotnym czynnikiem wydaje się być wiek, w którym rozpoczyna się aktywność fizyczną - naukowcy nie znaleźli żadnych dowodów, że ryzyko zachorowania na raka piersi jest mniejsze u osób, które zaczęły uprawiać sport w młodym wieku.

„Dodanie raka piersi, w tym jego agresywnych odmian, do listy chorób, którym można zapobiegać poprzez korzystanie z aktywności fizycznej, powinno zachęcić miasta do propagowania ruchu poprzez tworzenie nowych obiektów sportowych, promowanie korzystania z rowerów, projektowanie przyjaznych ścieżek spacerowych i wdrożenie kampanii społecznych, które uwypuklałyby zbawienny wpływ ćwiczenia.” - powiedział profesor Boniol. „To tania i prosta strategia do zmniejszenia ryzyka choroby, która obecnie jest bardzo kosztowna, zarówno dla systemów opieki zdrowotnych, pacjentów jak i ich rodzin. To dobra wiadomość zarówno dla jednostek i dla osób podejmujących decyzje polityczne dotyczące całego państwa.”

Doktor Hilary Dobson, przewodnicząca krajowego komitetu organizacyjnego EBCC-9, liderka West of Scotland Breast Screening Service i Lead Clinician of the West od Scotland Cancer Advisory

Network (WoSCAN), skomentowała: „Odkrycia te są ważne dla wszystkich kobiet, niezależnie od ich wieku i wagi. Choć mechanizm dla potencjalnie ochronnego wpływu aktywności fizycznej pozostaje nadal niejasny, to analiza tutaj zaprezentowana, dostarcza kobietom prawdziwy impuls do zwiększenia choć w małym stopniu ich aktywności fizycznej. Zdaje się więc, że wyniki w sprawie poprawy zdrowia chorujących na raka piersi mogą być dodane do innych udowodnionych już korzyści z aktywności fizycznej.”

Autor tłumaczenia: Agata Ogórek

Źródło:

<http://www.news-medical.net/news/20140320/Exercise-reduces-breast-cancer-risk-irrespective-of-age.aspx>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21017.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi.](#)

[uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy