

[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

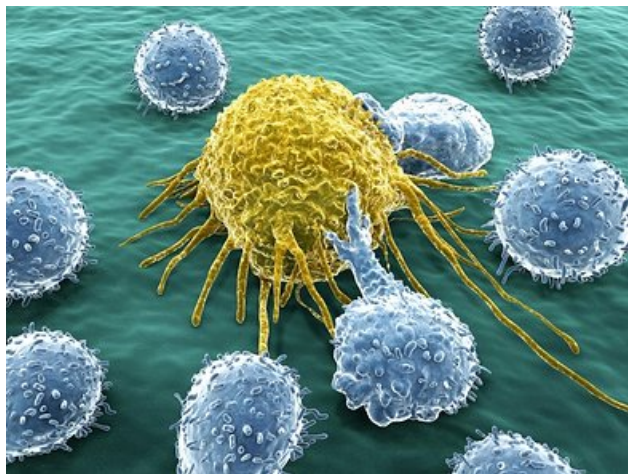
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Otyłość to pierwszy krok do nowotworu



Otyłość jest drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym także nowotworów; proste zmiany stylu życia zapobiegające otyłości mogą zmniejszyć ryzyko nowotworów - przypomina w Światowym Dniu Walki z Otyłością Centrum Onkologii.

Jak wynika z raportu "Nowotwory złośliwe w Polsce w 2010 r." wydanego przez Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, otyłość jest drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym także nowotworów złośliwych. W Polsce problem otyłości dotyczy nawet 61 proc. mężczyzn i 45 proc. kobiet. Alarmujące są statystyki dotyczące dzieci - w ciągu dwóch lat odsetek dzieci ważących ponad normę wzrósł dwukrotnie i wynosi obecnie 17 proc.

Lekarze zwracają uwagę, że w ciągu ostatnich 30 lat liczba osób ze zdiagnozowanym nowotworem wzrosła w Polsce ponad dwukrotnie, osiągając w 2010 r. ponad 140,5 tys. zachorowań. Obecnie rak jest przyczyną przedwczesnej śmierci, co czwartego Europejczyka, a prognozy nie pozostawiają wątpliwości, że zachorowalność będzie rosła.

Tymczasem jednej trzeciej zachorowań na nowotwory można zapobiec poprzez pozytywne zmiany stylu życia, np. podejmując regularną aktywność fizyczną oraz odpowiednio się odżywiając. Jak dowodzą wieloletnie badania, nawet 90 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe wynika z czynników środowiskowych, takich jak styl życia i złe nawyki żywieniowe, a także narażenie na oddziaływanie szkodliwych związków chemicznych.

Prof. Witold Zatoński, kierownik Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w warszawskim Centrum Onkologii, podkreśla, że czynniki środowiskowe są przyczyną zdecydowanej większości zachorowań na raka.

"Część z tych czynników jest łatwa do kontrolowania, gdyż jest związana ze stylem życia - palenie tytoniu, brak ruchu, złe odżywianie oraz nadwaga i otyłość - to czynniki, które w sposób znaczący wpływają na występowanie nowotworów. Warto budować świadomość społeczną, że każdy z nas ma istotny wpływ na zapobieganie nowotworom. Rezygnacja ze szkodliwych nawyków i wprowadzenie do swojego planu dnia działań pozytywnych dla naszego organizmu, pozwolą nam na długo cieszyć

się zdrowiem" - przekonuje prof. Zatoński.

Jak dodaje, postępowanie zgodnie z zasadami nie wymaga dużych nakładów czasu, a jedynie motywacji do podejmowania codziennych decyzji, które będą dobre dla naszego zdrowia.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22429.html>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#)

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

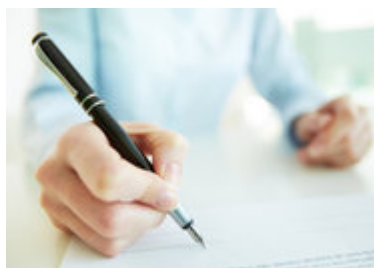
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy