

[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

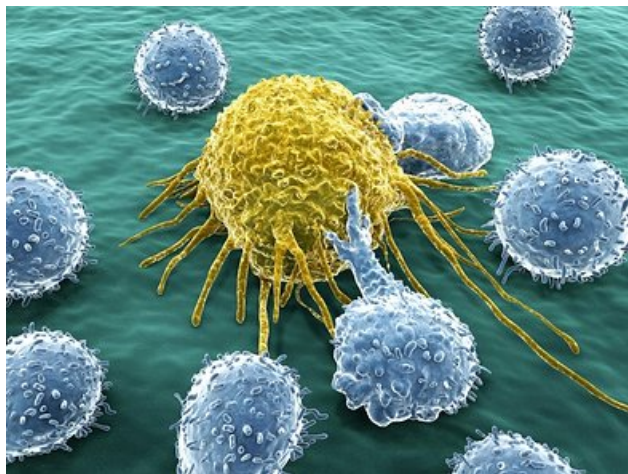
Naukowy styl życia

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>



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 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](#) [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