

### [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](#)

## **Czynniki środowiskowe sprawcą 90% nowotworów**



**90 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe wynika z czynników środowiskowych, dlatego dieta i aktywność fizyczna mają podstawowe znaczenie dla naszego zdrowia - podkreślała Kinga Janik-Koncewicz z Centrum Onkologii w Warszawie na konferencji „Rusz się po zdrowie”.**

Konferencję zorganizowano w Ministerstwie Zdrowia w ramach zadania Prewencja pierwotna nowotworów finansowanego przez MZ w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych.

Ekspertka z Zakładu Epidemiologii COI w Warszawie przypomniała, że co roku w Polsce rejestruje się ponad 140 tys. nowych zachorowań na nowotwory, a na nowotwory złośliwe, najczęściej na raka płuca, umiera 90 tys. osób .

"Według Światowej Organizacji Zdrowia ok. 1/3 wszystkich zachorowań na nowotwory można zapobiec" - mówiła. Wyjaśniła, że 80-90 proc. zachorowań na nowotwory wynika z czynników środowiskowych, z tego jak żyjemy. "To od nas samych zależy, czy będziemy chorzy, czy utrzymamy zdrowie" - przekonywała. Jak podkreśliła, kluczowe znaczenie ma niepalenie tytoniu, zdrowa dieta oraz aktywność fizyczna.

Jak wskazywała, WHO szacuje, że otyłość w ogromnym stopniu wpływa na ryzyko rozwoju nowotworów np. nerki, jelita, trzustki, tymczasem w Polsce ok. 45 proc. kobiet i 60 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, czyli są narażeni na ryzyko zachorowania na nowotwory.

Janik-Koncewicz zwracała też uwagę na rolę aktywności fizycznej, ponieważ według WHO jej brak odpowiada za 1/4 zachorowań na raka piersi i jelita grubego.

Przypomniała zasady Europejskiego kodeksu walki z rakiem, które są promowane przez MZ i COI m.in. w postaci kodeksu dla dorosłych i komiksów dla dzieci i młodzieży. "Główne zasady to unikanie palenia, otyłości, ekspozycji na słońce, a także spożywanie co najmniej pięciu porcji różnorodnych warzyw i owoców dziennie oraz bycie aktywnym fizycznie" - zaznaczyła.

Z kolei dietetyk i psycholog kliniczny Agata Ziemnicka-Łaska przekonywała, że jedzenie warzyw i owoców co najmniej pięć razy dziennie nie jest wcale tak trudne, a dobrze się odżywiając dajemy sobie broń przeciwko nowotworom. Według niej ludzie obawiają się słysząc o 5 porcjach, tymczasem jedna porcja to np. szklanka soku, jedno jabłko, garść pokrojonych owoców.

"Więc to nie jest aż taka filozofia" - mówiła i radziła, aby korzystać także z mrożonych warzyw, produktów w puszkach, gotowych mieszanek sałat i kielków, zagęszczać zupy warzywnym puree, faszerować mięsa np. szpinakiem, piec ciasta na bazie warzyw np. marchewkowe, przygotowywać pasty warzywne do kanapek czy podgryzać suszone chipsy warzywne. "Trzeba tylko przestawić myślenie" - dodała.

Przekonywała, że należy wybierać różnorodne warzywa i owoce, ponieważ wówczas "one się ze sobą mnożą, a nie sumują". "Im więcej różnych prozdrowotnych substancji wprowadzimy do organizmu, tym większy będzie nasz zysk" - mówiła.

Aktorka i piosenkarka Sonia Bohosiewicz opowiadała, że jako mama dwóch synów bardzo zwraca uwagę na to, jaki styl życia przekazuje rodzinie. Jak podkreślała, dzięki dwóm synom zawsze jest w ruchu i wykorzystuje wolny czas na wspólne spacerowanie, grę w piłkę i inne zabawy. Zachęcała także do świadomego wybierania składników jedzenia już podczas zakupów i angażowanie dzieci w wybieranie warzyw i owoców na przyszłe posiłki.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22610.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**