

[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](#)

Ćwiczenia zmniejszają ryzyko raka płuca



Aktywność fizyczna w średnim wieku zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuca i jelita grubego, lecz nie na raka prostaty - informują naukowcy, których wnioski publikuje pismo "JAMA Oncology".

Badania potwierdziły także, że regularne ćwiczenia zwiększają przeżywalność pacjentów po zdiagnozowaniu nowotworu.

Naukowcy z Uniwersytetu Vermont (USA) objęli badaniami blisko 14 tys. mężczyzn. W latach 1971-2009 analizowano sprawność fizyczną i wydolność oddechową uczestników podczas testów na bieżni. Raka prostaty zdiagnozowano u 1310 mężczyzn, raka płuca u 200, a raka jelita grubego u 181.

W przypadku panów o wysokiej wydolności oddechowej ryzyko zachorowania na raka płuca po 65. roku życia było o 55 proc. niższe, a ryzyko zachorowania na raka jelita grubego - o 44 proc. niższe w porównaniu z panami o niskiej wydolności. Aktywność fizyczna nie miała natomiast związku z ryzykiem raka gruczołu krokowego. Wysoka wydolność oddechowa była ponadto związana z niższym o 32 proc. ryzykiem zgonu wśród pacjentów ze wszystkimi trzema rodzajami nowotworów oraz niższym o 68 proc. ryzykiem zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego.

Choć zależność pomiędzy wydolnością oddechową a chorobami układu krążenia jest dobrze udokumentowana, znacznie mniej uwagi poświęcano wpływowi aktywności fizycznej na ryzyko rozwoju raka. Dalsze badania powinny pomóc określić poziom aktywności fizycznej, który pomaga zapobiegać nowotworom - komentuje autorka badań dr Susan G.Lakoski.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/23310.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