Akceptuję
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

Aktywność zmniejsza zagrożenie nowotworami

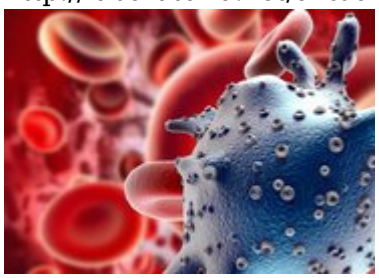
Siedmioletnią obserwacją objęto ponad 40 700 mężczyzn w wieku od 45 do 79 lat, z których 3714 zachorowało na raka. Nowotwory stały się przyczyną śmierci 1153 osób.

Naukowcy stwierdzili, że ci z pośród chorych, którzy przed chorobą odbywali co najmniej półgodzinny dzienny spacer lub jazdę na rowerze, mieli o 33 proc. większą szansę przeżycia w stosunku do tych, którzy zdobywali się tylko na krótszy fizyczny wysiłek lub w ogóle z niego rezygnowali.

Równocześnie okazało się, że wśród mężczyzn, którzy jeździli na rowerze lub spacerowali co najmniej 60 minut dziennie zachorowalność na raka była o 16 proc. niższa niż wśród mniej aktywnych. Niższej zachorowalności nie udało się natomiast zaobserwować wśród badanych, którzy na fizyczną aktywność poświęcali tylko pół godziny.

Prof. Alicja Wołk w rozmowie z PAP powiedziała: "Wyniki naszych badań jako pierwsze udowadniają, iż efektem regularnego wysiłku fizycznego np. w postaci codziennego marszu jest zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka. Możemy też stwierdzić, że podobny wpływ mają inne formy fizycznej aktywności, choćby stałe prace na działce czy nawet sprzątanie".

PAP/Onet
http://laboratoria.net/aktualnosci/5030.html



06-03-2025

Skutki pandemii odczuwamy do dziś

Pięć lat temu stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa.

06-03-2025

Otyłość u dzieci

Do 2050 r. jedna trzecia dzieci i młodzieży będzie miała otyłość.

06-03-2025

Dentystyczne implanty wytrzymują dekady

Tytanowe implanty mogą przetrwać co najmniej 40 lat.

05-03-2025

Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele

Wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine”.

05-03-2025

Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń.

05-03-2025

Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE

Była mowa podczas spotkania sejmowej Komisji Edukacji i Nauki.

05-03-2025

Pierwszy zabieg krioablacji guza nerki

Metoda przeznaczona jest przede wszystkim dla pacjentów z niewielkimi guzami nerek.

05-03-2025

Zegarki sportowe nie pokazują parametrów wydolnościowych

Wykazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci Dentystyczne implanty wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci Dentystyczne implanty wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci Dentystyczne implanty wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci Dentystyczne implanty wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak

poprawić konkurencyjność B+R w UE

Partnerzy