

[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](#)

[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](#)

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)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5030.html>



14-08-2020

[Eksperci o zatwierdzeniu rosyjskiej szczepionki p. COVID-19](#)

Rosja wykazała się lekkomyślnością zatwierdzając do użycia szczepionkę.



14-08-2020

[Depresja kobiet w ciąży szkodzi mózgowi dziecka](#)

Zmienione połączenia w mózgu dziecka to jeden ze skutków depresji matki w czasie ciąży.



14-08-2020

[Płyny do płukania ust mogą ograniczać emisję koronawirusa](#)

Mogą one dezaktywować koronawirusa SARS-Cov-2.



14-08-2020

[Nowe wytyczne w leczeniu raka nerki](#)

To pierwszy w Polsce kompleksowy dokument w tej materii.



14-08-2020

[Angioplastyka zawału serca](#)

Polska przoduje w liczbie wykonywanych zabiegów pierwotnej angioplastyki w zawałe serca.



12-08-2020

Rząd Kanady po raz pierwszy wyraził zgodę na terapię psylocybiną

Czworo chorych ma zgodę na terapię grzybami halucynogennymi.



12-08-2020

Krowy prowadzą skomplikowane życie społeczne

Krowy mleczne pielęgnują się wzajemnie, by wytworzyć lub wzmocnić więzi społeczne.



12-08-2020

Ile mają bezobjawowi koronawirusów?

Bezobjawowi zakażeni SARS-CoV-2 mają tyle samo koronawirusów w nosie i gardle, co chorzy z objawami

Informacje dnia: [Eksperti o zatwierdzeniu rosyjskiej szczepionki p. COVID-19](#) [Depresja kobiet w ciąży szkodzi mózgowi dziecka](#) [Płyny do płukania ust mogą ograniczać emisję koronawirusa](#) [Nowe wytyczne w leczeniu raka nerki](#) [Angioplastyka zawału serca](#) [Rząd Kanady po raz pierwszy wyraził zgodę na terapię psylocybiną](#) [Eksperti o zatwierdzeniu rosyjskiej szczepionki p. COVID-19](#) [Depresja kobiet w ciąży szkodzi mózgowi dziecka](#) [Płyny do płukania ust mogą ograniczać emisję koronawirusa](#) [Nowe wytyczne w leczeniu raka nerki](#) [Angioplastyka zawału serca](#) [Rząd Kanady po raz pierwszy wyraził zgodę na terapię psylocybiną](#)

Partnerzy