

[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 fizyczna zmniejsza ryzyko raka piersi



Kobiety prowadzące aktywny tryb życia są w mniejszym stopniu narażone na raka piersi - wynika z badań EPIC (European Prospective Investigation of Cancer), stanowiących jedną z najszerzej zakrojonych baz danych na temat zależności pomiędzy dietą i stylem życia a ryzykiem rozwoju nowotworów.

Autorzy badań podkreślają, że efekt może przynieść wprowadzenie nawet niewielkich zmian w codziennej rutynie, na przykład szybki marsz, praca w ogrodzie czy zrezygnowanie z windy na rzecz schodów.

Jak wskazały badania przeprowadzone w 2010 roku, mniej niż 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo ma związek z ponad 3 proc. przypadków raka piersi, ponad 5 proc. nowotworów jelita grubego i około 4 proc. nowotworów macicy w Wielkiej Brytanii.

Obecnie przeanalizowano ponad 8 tys. pacjentek, u których zdiagnozowano raka piersi. Naukowcy ustalili, że ryzyko rozwoju nowotworu u kobiet z grupy najbardziej aktywnej fizycznie jest o 13 proc. niższe w porównaniu z paniami prowadzącymi zdecydowanie sedentarny styl życia. Wśród kobiet, których aktywność była umiarkowana, ryzyko było niższe o 8 proc.

"Rezultaty tych badań potwierdzają korzyści płynące z bycia aktywnym, nawet w umiarkowanym stopniu. Mamy też dużo dowodów świadczących o tym, że ćwiczenia zmniejszają ryzyko raka jelita grubego. Należy jednak więcej uwagi poświęcić także innym rodzajom nowotworów oraz zidentyfikować mechanizmy, które pomogą wyjaśnić ten związek" - mówi prof. Tim Key, współpracujący przy badaniach epidemiolog z Uniwersytetu Oksfordzkiego.

Choć zalecane minimum aktywności fizycznej wynosi tylko 150 minut tygodniowo, jedynie 39 proc. badanych mężczyzn i 29 proc. kobiet udaje się sprostać temu wyzwaniu.

Jak zauważa Sara Hiom z organizacji Cancer Research UK, regularny wysiłek mógłby pomóc zapobiec ponad 3 tys. przypadków nowotworów w Wielkiej Brytanii.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14703.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy