

[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](#)

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>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy