

[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 pomocne w walce z rakiem



Amerykańscy naukowcy przekonują, że ćwiczenia fizyczne poprawiają funkcjonowanie systemu odpornościowego, co pozwala na bardziej efektywną walkę

z komórkami nowotworowymi.

Badanie przeprowadzono na pacjentach po chemioterapii, którym udało się pokonać raka. Zaproponowano im 12-tygodniowy zindywidualizowany program ćwiczeń i poprzez wykorzystanie badań krwi, monitorowano zmiany ilościowe limfocytów T w organizmach osób badanych.

Okazało się, że zastosowane ćwiczenia (krążeniowo-oddechowe, wytrzymałościowe, rozciągające oraz kształtujące postawę i zmysł równowagi) powodowały poprawienie wydolności układu odpornościowego. Wysiłek fizyczny przyczyniał się do zwiększenia ilości limfocytów Th0, które są w stanie bardzo efektywnie bronić organizm przed intruzami, w tym przed komórkami nowotworowymi. Jednocześnie malała liczba limfocytów T, których etap rozwoju nie pozwalał już na skuteczne działanie.

Wyniki badania przeprowadzonego przez zespół naukowców z University of Nebraska Medical Center i Rocky Mountain Cancer Rehabilitation Institute zaprezentowano na szóstym spotkaniu The Integrative Biology of Exercise, które odbyło się w dniach 10-13 października w Westminster, Colorado (USA).

Główna badaczka, Laura Bilek, podkreśla, że już wcześniejsze badania pokazywały zbawienny wpływ ćwiczeń fizycznych na funkcjonowanie systemu immunologicznego i ich związek ze zmniejszeniem ryzyka pojawienia się niektórych odmian raka, zarówno u osób zdrowych, jak i u pacjentów, którzy mają już za sobą przejścia związane z tą chorobą (występowało u nich również mniejsze prawdopodobieństwo nawrotu). Ćwiczenia pozwalały też na postawienie bardziej optymistycznej prognozy ludziom z nowotworem.

Głównym powodem przystąpienia do najnowszego badania była chęć odkrycia mechanizmów, które stoją za usprawnieniem działania układu odpornościowego poprzez ćwiczenia fizyczne.

Udało się ustalić, iż wysiłek fizyczny pozwala na przekształcanie systemu immunologicznego i zmianę ilościowej proporcji różnych typów limfocytów T.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15433.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health](#)

[często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy