

### [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 redukuje stres u osób chorych na raka

Aktywność fizyczna pomaga osobom ze zdiagnozowanym nowotworem odzyskać poczucie kontroli nad swoim zdrowiem, podczas gdy rady dotyczące odżywiania powodują stres - wynika z raportu przedstawionego przez naukowców z Uniwersytetu Cornella (USA).



Report ukazał się w "Journal of Nutrition Education and Behavior".

W badaniach uczestniczyło 36 kobiet, które średnio od dwóch lat chorowały na raka. Podczas wywiadów pytano je m.in. o to, w jaki sposób zmieniły się ich nawyki żywieniowe po diagnozie, co sądzą o zależności pomiędzy dietą i aktywnością fizyczną a chorobą.

Kobiety przyznały, że poczucie kontroli nad własnym ciałem, nawet jeżeli chodzi o zwykłe wstanie z łóżka i przespacerowanie się po mieszkaniu, dodawało im sił i zmniejszało poziom odczuwanego stresu, podczas gdy rady dotyczące odżywiania, których udzielali w dobrej wierze członkowie rodziny i znajomi, nasilały stres.

*"Walka z rakiem to nie tylko leki, operacje, chemio- i radioterapia. Tu chodzi o całokształt. Badane kobiety powiedziały, że gdyby ich lekarze prowadzący rozmawiali z nimi o zdrowej diecie, utrzymywaniu odpowiedniej wagi i ćwiczeniach, pomogłoby to zniwelować stres, znaleźć odpowiedzi na niektóre pytania i zachęciłoby do podejmowania lepszych decyzji"* - mówi autorka raportu Mary Maley.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18116.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**