

[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>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy