

### [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>



02-07-2026

## **Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej**

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



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 anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#)

**Partnerzy**