

[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](#)

Wykonywanie ćwiczeń zmniejsza ryzyko raka piersi, niezależnie od wieku



Według badań przedstawionych na 9 Europejskiej Konferencji Raka Piersi (European Breast Cancer Conference) uprawianie sportu więcej niż przez godzinę dziennie zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi i odnosi się to do kobiet w każdym wieku, każdej wadze i żyjących na różnych szerokościach geograficznych. W porównaniu z mniej aktywnymi kobietami, te o najwyższym poziomie aktywności fizycznej zredukowały ryzyko zachorowania na raka piersi o 12% - twierdzą naukowcy.

Profesor Mathieu Boniol, dyrektor do spraw badań w International Prevention Research Institute w Lyonie, we Francji, przedstawił na konferencji prasowej rezultaty metaanalizy 37 badań opublikowanych w latach między 1987 i 2013, reprezentującej ponad cztery miliony kobiet. „Wszystkie badania opublikowane do tej pory skupiają się na związku między aktywnością fizyczną i rakiem piersi. Jesteśmy więc pewni, że wyniki naszej analizy są solidne.” - powiedział profesor Boniol.

Chociaż wyniki zróżnicowane są w zależności od rodzaju nowotworu, ogólny wniosek jest zachęcający, twierdzą badacze. Niepokojącym jest fakt, że u kobiet, które stosowały hormonalną terapię zastępczą (hormone replacement therapy - HRT), korzystne działanie ruchu wydawało się być anulowane. Wzrastająca świadomość na temat skutków ubocznych hormonalnej terapii zastępczej sprawia, że w wielu krajach jest stosowana coraz rzadziej, co znaczy, że korzystne efekty aktywności i ćwiczeń najprawdopodobniej będą cechować się w kolejnych latach tendencją wzrostową. „Niezależnie od tego, jest to niezmiernie ciekawe zagadnienie i zasługuje na to, by zostać szczegółowo zbadane w przyszłości.” - powiedział profesor Boniol.

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna ma rolę ochronną i prewencyjną w odniesieniu do rozwoju innych nowotworów i zaburzeń takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego. Chociaż mechanizmy odpowiedzialne za ten rezultat nie są do końca jasne, wyniki są w dużej mierze niezależne od wskaźnika BMI (Body Mass Index), więc efekt ten musi być spowodowany czymś więcej niż tylko kontrolą masy ciała. Również nieistotnym czynnikiem wydaje się być wiek, w którym rozpoczyna się aktywność fizyczną - naukowcy nie znaleźli żadnych dowodów, że ryzyko zachorowania na raka piersi jest mniejsze u osób, które zaczęły uprawiać sport w młodym wieku.

„Dodanie raka piersi, w tym jego agresywnych odmian, do listy chorób, którym można zapobiegać poprzez korzystanie z aktywności fizycznej, powinno zachęcić miasta do propagowania ruchu poprzez tworzenie nowych obiektów sportowych, promowanie korzystania z rowerów, projektowanie przyjaznych ścieżek spacerowych i wdrożenie kampanii społecznych, które uwypuklałyby zbawienny wpływ ćwiczenia.” - powiedział profesor Boniol. „To tania i prosta strategia do zmniejszenia ryzyka choroby, która obecnie jest bardzo kosztowna, zarówno dla systemów opieki zdrowotnych, pacjentów jak i ich rodzin. To dobra wiadomość zarówno dla jednostek i dla osób podejmujących decyzje polityczne dotyczące całego państwa.”

Doktor Hilary Dobson, przewodnicząca krajowego komitetu organizacyjnego EBCC-9, liderka West of Scotland Breast Screening Service i Lead Clinician of the West od Scotland Cancer Advisory

Network (WoSCAN), skomentowała: „Odkrycia te są ważne dla wszystkich kobiet, niezależnie od ich wieku i wagi. Choć mechanizm dla potencjalnie ochronnego wpływu aktywności fizycznej pozostaje nadal niejasny, to analiza tutaj zaprezentowana, dostarcza kobietom prawdziwy impuls do zwiększenia choć w małym stopniu ich aktywności fizycznej. Zdaje się więc, że wyniki w sprawie poprawy zdrowia chorujących na raka piersi mogą być dodane do innych udowodnionych już korzyści z aktywności fizycznej.”

Autor tłumaczenia: Agata Ogórek

Źródło:

<http://www.news-medical.net/news/20140320/Exercise-reduces-breast-cancer-risk-irrespective-of-age.aspx>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21017.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy