

[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

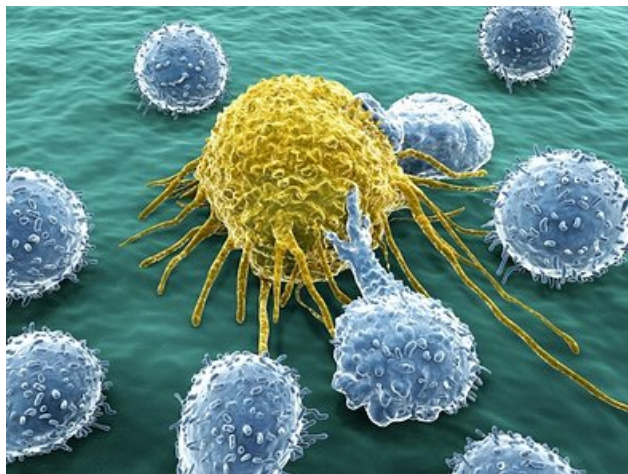
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Otyłość to pierwszy krok do nowotworu



Otyłość jest drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym także nowotworów; proste zmiany stylu życia zapobiegające otyłości mogą zmniejszyć ryzyko nowotworów - przypomina w Światowym Dniu Walki z Otyłością Centrum Onkologii.

Jak wynika z raportu "Nowotwory złośliwe w Polsce w 2010 r." wydanego przez Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, otyłość jest drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym także nowotworów złośliwych. W Polsce problem otyłości dotyczy nawet 61 proc. mężczyzn i 45 proc. kobiet. Alarmujące są statystyki dotyczące dzieci - w ciągu dwóch lat odsetek dzieci ważących ponad normę wzrósł dwukrotnie i wynosi obecnie 17 proc.

Lekarze zwracają uwagę, że w ciągu ostatnich 30 lat liczba osób ze zdiagnozowanym nowotworem wzrosła w Polsce ponad dwukrotnie, osiągając w 2010 r. ponad 140,5 tys. zachorowań. Obecnie rak jest przyczyną przedwczesnej śmierci, co czwartego Europejczyka, a prognozy nie pozostawiają wątpliwości, że zachorowalność będzie rosła.

Tymczasem jednej trzeciej zachorowań na nowotwory można zapobiec poprzez pozytywne zmiany stylu życia, np. podejmując regularną aktywność fizyczną oraz odpowiednio się odżywiając. Jak dowodzą wieloletnie badania, nawet 90 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe wynika z czynników środowiskowych, takich jak styl życia i złe nawyki żywieniowe, a także narażenie na oddziaływanie szkodliwych związków chemicznych.

Prof. Witold Zatoński, kierownik Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w warszawskim Centrum Onkologii, podkreśla, że czynniki środowiskowe są przyczyną zdecydowanej większości zachorowań na raka.

"Część z tych czynników jest łatwa do kontrolowania, gdyż jest związana ze stylem życia - palenie tytoniu, brak ruchu, złe odżywianie oraz nadwaga i otyłość - to czynniki, które w sposób znaczący wpływają na występowanie nowotworów. Warto budować świadomość społeczną, że każdy z nas ma istotny wpływ na zapobieganie nowotworom. Rezygnacja ze szkodliwych nawyków i wprowadzenie do swojego planu dnia działań pozytywnych dla naszego organizmu, pozwolą nam na długo cieszyć

się zdrowiem" - przekonuje prof. Zatoński.

Jak dodaje, postępowanie zgodnie z zasadami nie wymaga dużych nakładów czasu, a jedynie motywacji do podejmowania codziennych decyzji, które będą dobre dla naszego zdrowia.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22429.html>



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

bold 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 anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy