

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Ćwiczenia zmniejszają ryzyko raka płuca



**Aktywność fizyczna w średnim wieku zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuca i jelita grubego, lecz nie na raka prostaty - informują naukowcy, których wnioski publikuje pismo "JAMA Oncology".**

Badania potwierdziły także, że regularne ćwiczenia zwiększają przeżywalność pacjentów po zdiagnozowaniu nowotworu.

Naukowcy z Uniwersytetu Vermont (USA) objęli badaniami blisko 14 tys. mężczyzn. W latach 1971-2009 analizowano sprawność fizyczną i wydolność oddechową uczestników podczas testów na bieżni. Raka prostaty zdiagnozowano u 1310 mężczyzn, raka płuca u 200, a raka jelita grubego u 181.

W przypadku panów o wysokiej wydolności oddechowej ryzyko zachorowania na raka płuca po 65. roku życia było o 55 proc. niższe, a ryzyko zachorowania na raka jelita grubego - o 44 proc. niższe w porównaniu z panami o niskiej wydolności. Aktywność fizyczna nie miała natomiast związku z ryzykiem raka gruczołu krokowego. Wysoka wydolność oddechowa była ponadto związana z niższym o 32 proc. ryzykiem zgonu wśród pacjentów ze wszystkimi trzema rodzajami nowotworów oraz niższym o 68 proc. ryzykiem zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego.

Choć zależność pomiędzy wydolnością oddechową a chorobami układu krążenia jest dobrze udokumentowana, znacznie mniej uwagi poświęcano wpływowi aktywności fizycznej na ryzyko rozwoju raka. Dalsze badania powinny pomóc określić poziom aktywności fizycznej, który pomaga zapobiegać nowotworom - komentuje autorka badań dr Susan G.Lakoski.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23310.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**