

### [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>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**