

[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](#)

Wiadomo, w jaki sposób ćwiczenia obniżają ryzyko raka

Po fizycznym wysiłku organizm wydziela substancję, która aktywuje naprawę uszkodzonych komórek i spowalnia wzrost raka jelita grubego. Ćwiczenia chronią też przed innymi

nowotworami.

Zespół naukowców z Newcastle University twierdzi, że jako pierwszy odkrył sposób, w jaki ćwiczenia zmniejszają ryzyko raka. Okazało się, że wysiłek zwiększa wydzielanie interleukiny 6 (IL-6), która wywołuje procesy naprawcze w komórkach.

„Wcześniejsze badania naukowe sugerowały, że więcej ćwiczeń oznacza mniejsze ryzyko raka jelita grubego. Nasze rezultaty popierają te wnioski” - mówi dr Sam Orange, jeden z autorów pracy opublikowanej na łamach „International Journal of Cancer” (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijc.33982>).

„Jeśli ćwiczenia wielokrotnie powtarza się co tydzień, przez dłuższy czas, zwalczające raka substancje, takie jak IL-6, po uwolnieniu do krwi mają możliwość oddziaływania na uszkodzone komórki, które naprawiają swoje DNA, co spowalnia rozwój raka” - wyjaśnia specjalista.

W badaniu wzięło udział 16 mężczyzn w wieku od 50 do 80 lat zagrożonych rakiem jelita grubego z powodu stylu życia - mieli nadwagę i nie ćwiczyli. Naukowcy pobrali próbki ich krwi przed 30-minutową sesją umiarkowanego wysiłku oraz po jej zakończeniu.

Podobne badanie wykonali przed i po odpoczynku po ćwiczeniach.

Po pierwsze, wykryli większą ilość interleukiny-6 we krwi niewypoczętych ochotników.

Po drugie, działaniu próbek krwi poddali komórki raka jelita grubego. Krew pobierana krótko po ćwiczeniach spowalniała wzrost nowotworowych komórek. Dalsze testy pokazały, że interleukina ograniczała rozległość uszkodzeń DNA w tych komórkach, co wskazuje, że ćwiczenia wspomagają jego naprawę, chroniąc tym samym przed rakiem.

„Nasze wyniki są naprawdę ekscytujące, ponieważ ukazują nowo poznany mechanizm leżący u podstaw tego, jak fizyczna aktywność redukuje ryzyko raka jelita grubego. Mechanizm ten nie zależy przy tym od utraty wagi” - podkreśla dr Orange.

„Lepsze zrozumienie tych mechanizmów może pomóc w opracowaniu precyzyjnych zaleceń odnośnie zapobiegania nowotworom z pomocą ćwiczeń. Może także pomóc w opracowaniu leków, które naśladują niektóre efekty ćwiczeń” - dodaje ekspert.

Zdaniem badaczy, warto regularnie ruszać się chociaż trochę.

„Fizyczna aktywność dowolnego rodzaju i dowolnej długości może poprawić zdrowie i ograniczyć ryzyko raka jelita grubego, ale więcej znaczy lepiej. Osoby, które prowadzą siedzący tryb życia, powinny zacząć ruszać się częściej i starać się wkomponować ćwiczenia w codzienną rutynę” - twierdzi dr Orange.

„Co ważne, nie tylko ryzyko raka jelita grubego można obniżyć, żyjąc aktywniej. Znane są wyraźne powiązania większej ilości ćwiczeń z mniejszym ryzykiem także innych nowotworów, np. piersi, czy endometrium” - zwraca uwagę dr Adam Odel z York St John University, który nie brał udziału w badaniu.

Tymczasem rak jelita grubego to jeden z najczęstszych nowotworów. Jak podają naukowcy, w Wielkiej Brytanii stanowi 11 proc. wszystkich przypadków raka. Na świecie rak jelita grubego jest trzecim najczęściej występującym nowotworem i dotyczy przede wszystkim mieszkańców krajów rozwiniętych. W Polsce znalazł się na czwartym miejscu u mężczyzn i na piątym u kobiet. Rocznie

w naszym kraju rozpoznaje się go u ponad 10 tys. osób.

Naukowcy szacują tymczasem, że z pomocą ćwiczeń ryzyko można obniżyć średnio, o ok. 20 proc. Proponują ćwiczenia na siłowni, marsze, jazdę rowerem do pracy, a także prace domowe czy zajęcia w ogrodzie.

W dalszych badaniach naukowcy chcą znaleźć najskuteczniejszy rodzaj ruchu.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31239.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 anestezjolog

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