

### [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](#)

## **Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko raka piersi**



**Kobiety prowadzące aktywny tryb życia są w mniejszym stopniu narażone na raka piersi - wynika z badań EPIC (European Prospective Investigation of Cancer), stanowiących jedną z najszerzej zakrojonych baz danych na temat zależności pomiędzy dietą i stylem życia a ryzykiem rozwoju nowotworów.**

Autorzy badań podkreślają, że efekt może przynieść wprowadzenie nawet niewielkich zmian w codziennej rutynie, na przykład szybki marsz, praca w ogrodzie czy zrezygnowanie z windy na rzecz schodów.

Jak wskazały badania przeprowadzone w 2010 roku, mniej niż 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo ma związek z ponad 3 proc. przypadków raka piersi, ponad 5 proc. nowotworów jelita grubego i około 4 proc. nowotworów macicy w Wielkiej Brytanii.

Obecnie przeanalizowano ponad 8 tys. pacjentek, u których zdiagnozowano raka piersi. Naukowcy ustalili, że ryzyko rozwoju nowotworu u kobiet z grupy najbardziej aktywnej fizycznie jest o 13 proc. niższe w porównaniu z paniami prowadzącymi zdecydowanie sedentarny styl życia. Wśród kobiet, których aktywność była umiarkowana, ryzyko było niższe o 8 proc.

"Rezultaty tych badań potwierdzają korzyści płynące z bycia aktywnym, nawet w umiarkowanym stopniu. Mamy też dużo dowodów świadczących o tym, że ćwiczenia zmniejszają ryzyko raka jelita grubego. Należy jednak więcej uwagi poświęcić także innym rodzajom nowotworów oraz zidentyfikować mechanizmy, które pomogą wyjaśnić ten związek" - mówi prof. Tim Key, współpracujący przy badaniach epidemiolog z Uniwersytetu Oksfordzkiego.

Choć zalecane minimum aktywności fizycznej wynosi tylko 150 minut tygodniowo, jedynie 39 proc. badanych mężczyzn i 29 proc. kobiet udaje się sprostać temu wyzwaniu.

Jak zauważa Sara Hiom z organizacji Cancer Research UK, regularny wysiłek mógłby pomóc zapobiec ponad 3 tys. przypadków nowotworów w Wielkiej Brytanii.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14703.html>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

# Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**