

[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 pomocne w walce z rakiem



Amerykańscy naukowcy przekonują, że ćwiczenia fizyczne poprawiają funkcjonowanie systemu odpornościowego, co pozwala na bardziej efektywną walkę

z komórkami nowotworowymi.

Badanie przeprowadzono na pacjentach po chemioterapii, którym udało się pokonać raka. Zaproponowano im 12-tygodniowy zindywidualizowany program ćwiczeń i poprzez wykorzystanie badań krwi, monitorowano zmiany ilościowe limfocytów T w organizmach osób badanych.

Okazało się, że zastosowane ćwiczenia (krążeniowo-oddechowe, wytrzymałościowe, rozciągające oraz kształtujące postawę i zmysł równowagi) powodowały poprawienie wydolności układu odpornościowego. Wysiłek fizyczny przyczyniał się do zwiększenia ilości limfocytów Th0, które są w stanie bardzo efektywnie bronić organizm przed intruzami, w tym przed komórkami nowotworowymi. Jednocześnie malała liczba limfocytów T, których etap rozwoju nie pozwalał już na skuteczne działanie.

Wyniki badania przeprowadzonego przez zespół naukowców z University of Nebraska Medical Center i Rocky Mountain Cancer Rehabilitation Institute zaprezentowano na szóstym spotkaniu The Integrative Biology of Exercise, które odbyło się w dniach 10-13 października w Westminster, Colorado (USA).

Główna badaczka, Laura Bilek, podkreśla, że już wcześniejsze badania pokazywały zbawienny wpływ ćwiczeń fizycznych na funkcjonowanie systemu immunologicznego i ich związek ze zmniejszeniem ryzyka pojawienia się niektórych odmian raka, zarówno u osób zdrowych, jak i u pacjentów, którzy mają już za sobą przejścia związane z tą chorobą (występowało u nich również mniejsze prawdopodobieństwo nawrotu). Ćwiczenia pozwalały też na postawienie bardziej optymistycznej prognozy ludziom z nowotworem.

Głównym powodem przystąpienia do najnowszego badania była chęć odkrycia mechanizmów, które stoją za usprawnieniem działania układu odpornościowego poprzez ćwiczenia fizyczne.

Udało się ustalić, iż wysiłek fizyczny pozwala na przekształcanie systemu immunologicznego i zmianę ilościowej proporcji różnych typów limfocytów T.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15433.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy