

[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](#)

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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy