

### [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

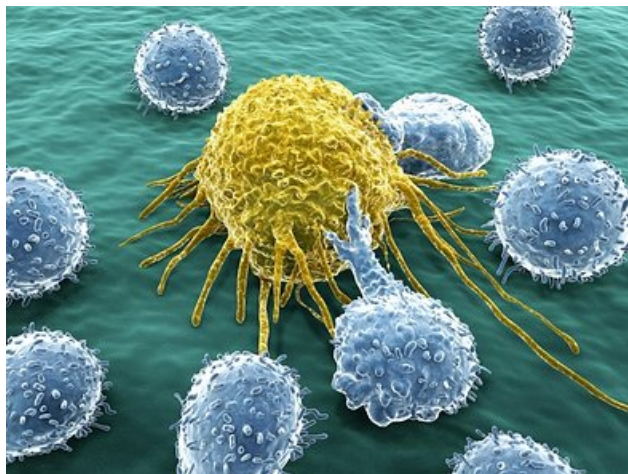
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Otyłość to pierwszy krok do nowotworu



**Otyłość jest drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym także nowotworów; proste zmiany stylu życia zapobiegające otyłości mogą zmniejszyć ryzyko nowotworów - przypomina w Światowym Dniu Walki z Otyłością Centrum Onkologii.**

Jak wynika z raportu "Nowotwory złośliwe w Polsce w 2010 r." wydanego przez Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, otyłość jest drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, w tym także nowotworów złośliwych. W Polsce problem otyłości dotyczy nawet 61 proc. mężczyzn i 45 proc. kobiet. Alarmujące są statystyki dotyczące dzieci - w ciągu dwóch lat odsetek dzieci ważących ponad normę wzrósł dwukrotnie i wynosi obecnie 17 proc.

Lekarze zwracają uwagę, że w ciągu ostatnich 30 lat liczba osób ze zdiagnozowanym nowotworem wzrosła w Polsce ponad dwukrotnie, osiągając w 2010 r. ponad 140,5 tys. zachorowań. Obecnie rak jest przyczyną przedwczesnej śmierci, co czwartego Europejczyka, a prognozy nie pozostawiają wątpliwości, że zachorowalność będzie rosła.

Tymczasem jednej trzeciej zachorowań na nowotwory można zapobiec poprzez pozytywne zmiany stylu życia, np. podejmując regularną aktywność fizyczną oraz odpowiednio się odżywiając. Jak dowodzą wieloletnie badania, nawet 90 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe wynika z czynników środowiskowych, takich jak styl życia i złe nawyki żywieniowe, a także narażenie na oddziaływanie szkodliwych związków chemicznych.

Prof. Witold Zatoński, kierownik Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w warszawskim Centrum Onkologii, podkreśla, że czynniki środowiskowe są przyczyną zdecydowanej większości zachorowań na raka.

"Część z tych czynników jest łatwa do kontrolowania, gdyż jest związana ze stylem życia - palenie tytoniu, brak ruchu, złe odżywianie oraz nadwaga i otyłość - to czynniki, które w sposób znaczący wpływają na występowanie nowotworów. Warto budować świadomość społeczną, że każdy z nas ma istotny wpływ na zapobieganie nowotworom. Rezygnacja ze szkodliwych nawyków i wprowadzenie do swojego planu dnia działań pozytywnych dla naszego organizmu, pozwolą nam na długo cieszyć

się zdrowiem" - przekonuje prof. Zatoński.

Jak dodaje, postępowanie zgodnie z zasadami nie wymaga dużych nakładów czasu, a jedynie motywacji do podejmowania codziennych decyzji, które będą dobre dla naszego zdrowia.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22429.html>



03-10-2024

## **Studenci poszerzają wiedzę medyczną**

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

## **Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji**

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

## **Psycholog o pomocy powodzianom**

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

## **Muzyka pomocna w leczeniu osób**

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

## **Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi**

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

## [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

## [Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

## [System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

**Informacje dnia:** [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

**Partnerzy**