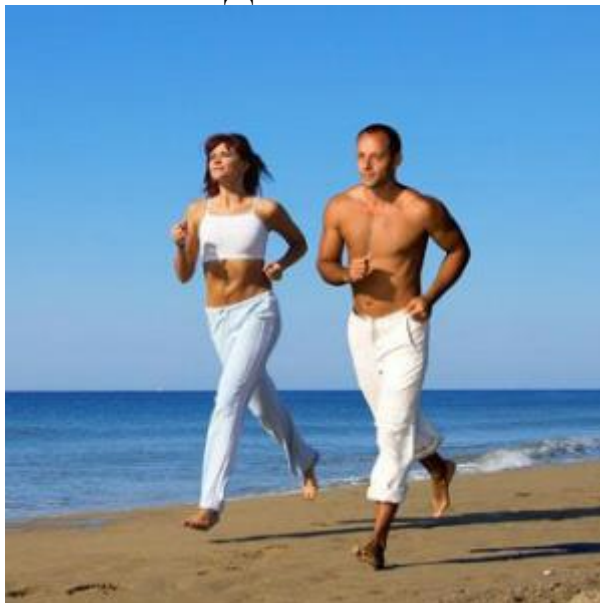


ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ИММУНИТЕТА



Физическая активность – один из самых простых и доступных способов поддержания здорового иммунитета. Ученые давно обнаружили связь между регулярными занятиями спортом и снижением количества заболеваний.

Цифры говорят, что среднестатистический взрослый болеет простудными заболеваниями примерно два с половиной раза в год. Различные вирусы воздействуют на человеческий организм регулярно, но некоторые люди оказываются более стойкими.

Как оказаться в их числе и не переборщить с физическими нагрузками?

Нагрузки стимулируют...

Можно заметить, что люди, которые начали регулярно заниматься **бегом**, перестают часто болеть. Исследователи говорят, что всего **пять занятий обычной физкультурой в неделю снижают вероятность** подцепить простуду на 43–46 процентов.

Мужчины, внимание!

Чтобы мужчине остаться мужчиной на долгие годы, у специалистов есть только одна рекомендация – больше движения. Узнайте, **как и сколько** надо двигаться современному мужчине.

Ученые предполагают, что **регулярная умеренная** физическая активность стимулирует работу иммунной системы, побуждая ее увеличивать производство макрофагов. Эти клетки атакуют попавшие в организм **вирусы и бактерии**.

...ускоряют...

Результаты последних исследований показывают, что занятия спортом позволяют иммунной системе «разогнаться» в прямом смысле этого слова.

Во время физических нагрузок увеличивается скорость циркулирующей крови. Следовательно, иммунные клетки быстрее попадают во все ткани и органы. Это значит, что они быстрее реагируют на возбудителей болезней.

Ученые также заметили, что через несколько часов после всплеска физической активности качество работы иммунной системы снижается до обычных значений. Это говорит о том, что для оздоравливающих тренировок **важна регулярность**.

... очищают

Согласно другой теории, физическая нагрузка позволяет удалять из организма вредоносные микроорганизмы чисто механически. Это происходит за счет того, что дыхание во время тренировки становится глубже и быстрее.

Таким образом, из дыхательных путей, которые считаются основными «воротами» для инфекции, гораздо интенсивнее удаляются вирусы и бактерии.

Кроме того, ученые предполагают, что в борьбе с инфекционными агентами помогает повышение температуры тела, которое происходит во время тренировок.

Знайте меру

При этом специалисты отмечают, что **чрезмерные физические нагрузки снижают иммунитет**. Так, например, интенсивная тренировка продолжительностью более полутора часов делает человека более восприимчивым к заболеваниям еще в течение трех дней.

Ученые считают, что серьезные нагрузки снижают функции иммунной системы и повышают риск заболеть в **три-шесть раз**.

Исследования показывают, что во время чрезмерных нагрузок организм вырабатывает **гормоны** стресса – кортизол и адреналин, которые не только подавляют работу иммунной системы, но и повышают артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Такой эффект ученые обнаруживали у спортсменов после марафона.

Не забывайте восстанавливаться

Если вы тренируетесь в интенсивном режиме, позаботьтесь о достаточном **периоде отдыха** после, чтобы иммунная система успевала восстановиться вместе с мышцами. Особенно это важно в **зимний период**, опасный эпидемиями **гриппа и ОРВИ**.

При первых признаках **перетренированности**: постоянная усталость, повышение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, боли в мышцах – снизьте интенсивность тренировок.

Спорт с простудой не дружит

Как новички, так и более опытные любители спорта нередко игнорируют легкие симптомы простуды и продолжают заниматься, даже если подступает кашель и заложен нос.

Не забывайте, что **даже обычный насморк** нагружает иммунную систему. Следовательно, серьезные физические нагрузки в период борьбы с инфекцией становятся дополнительным стрессом, **затягивающим выздоровление**.

Тем не менее, ученые говорят: если высокая температура и признаки серьезного поражения дыхательной системы не наблюдаются, легкая нагрузка в виде прогулки пойдет на пользу иммунитету.

А вот от посещения спортивного зала в такие дни лучше отказаться: вы можете заразить окружающих и разболеться сами.