

Protiv prehlade - aerobikom!

Napisao Administrator

četvrtak, 22 septembar 2011 22:23 - Poslednje ažurirano četvrtak, 22 septembar 2011 22:30



Sezona je prehlada. Stoga, vrijedi uzeti k srcu nalaze niza medicinskih istraživanja koja ukazuju da su fizički aktivni ljudi zdraviji. Naime, jedna nova studija pokazuje da redoviti aerobik ozbiljno pomaže u prevenciji prehlada i drugih respiratornih bolesti.

Oko hiljadu učesnika nove studije dnevno je u dnevnik upisivalo svoje vježbe. Na koncu, sve podatke je obradila ekipa naučnika s Državnog univerziteta Appalachian, u Sjevernoj Karolini, na čelu s Davidom Niemanom: "Ustanovili smo da je najvažniji faktor načina življenja u prognozi broja dana bolovanja tokom jeseni i zime bila - fizička aktivnost."

Tačnije, aerobička vježba, i to po 20 minuta i više odjednom; dovoljna je da značajnije ubrza rad srca i natjera vježbača da se dobro oznoji. "Ljudi koji tako vježbaju pet dana sedmično, tokom 12 sedmica, imali su za više od 40 posto manji broj dana bolovanja. I to nakon što su svi drugi faktori bili kontrolisani," kaže Nieman.

Ti drugi faktori su: prehrana, tjelesna težina, obrazovanje i spol. Pet aerobičkih 20-minutnih vježbanja donijelo je najbolje rezultate. Oni koji su vježbali rjeđe, češće su uhvatili prehladu.

Protiv prehlade - aerobikom!

Napisao Administrator

četvrtak, 22 septembar 2011 22:23 - Poslednje ažurirano četvrtak, 22 septembar 2011 22:30

Nieman kaže da objašnjenje takvih rezultata proistječe iz toga što se događa određenim bijelim krvnim ćelijama, neutrofilima i citotoksičnim limfocitima, koje se još naziva prirodnim ćelijama-ubojicama. Kada se ljudski organizam prebaci u režim vježbe, obje te linije ćelija pojačano cirkulišu u krvi, tragajući za neprijateljima, poput virusa koji izazivaju prehlade i druge respiratorne zaraze: "Većina imunologa to interpretira kao pojačani imunološki nadzor, odnosno sposobnost imunološkog sistema da uoči i potom napadne patogene i uništi ih."

Takozvana obična prehlada jedna je od najčešćih bolesti u mnogim dijelovima svijeta. Prema jednoj studiji, ekonomski trošak prehlade procjenjuje se na 40 milijardi dolara godišnje samo u Sjedinjenim Državama.

Studija Davida Niemana objavljena je u časopisu "British Journal of Sports Medicine".

Izvor: VoA News