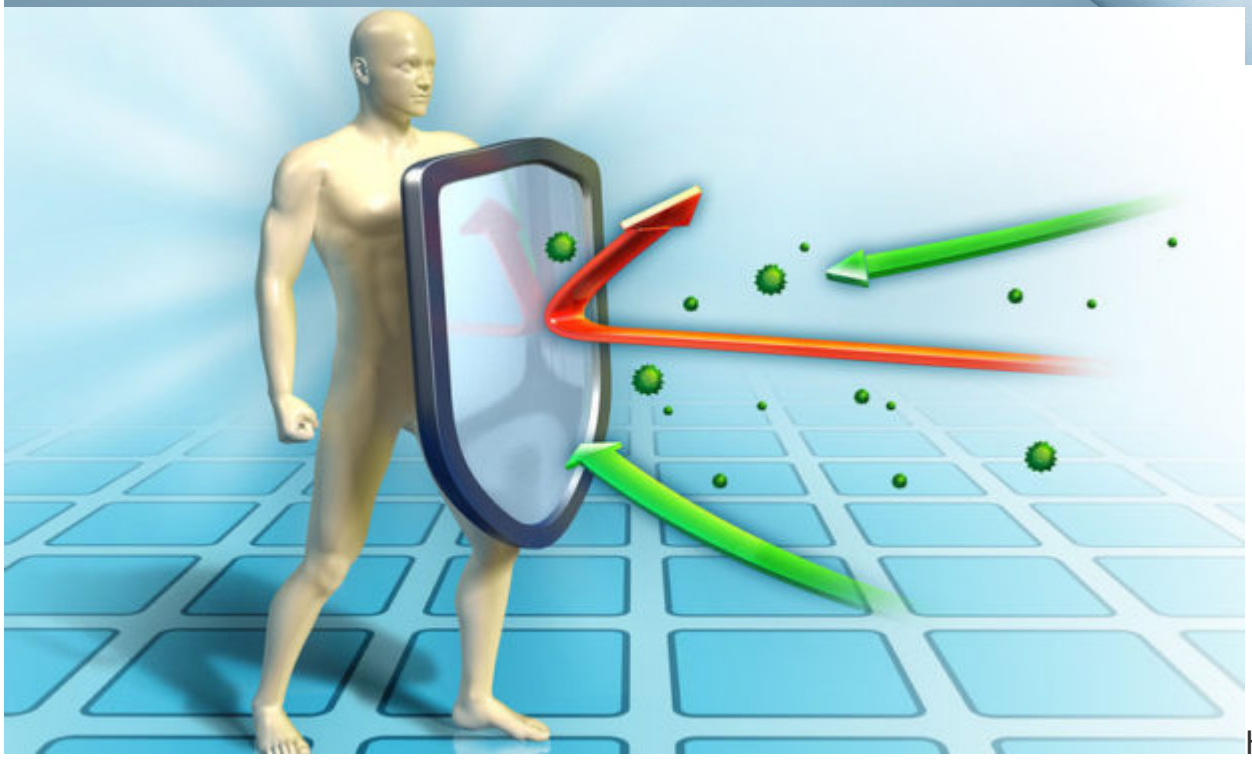
6 Μαρτίου 2017

Φλεγμονή στο σώμα: Με πόση γυμναστική θα προφυλάξετε το ανοσοποιητικό σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η

φλεγμονή παίζει σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση μιας σειράς χρόνιων νοσημάτων, όπως το μεταβολικό σύνδρομο, ο σακχαρώδης διαβήτης, η πολλαπλή σκλήρυνση, αλλά και αρκετές μορφές καρκίνου.

Η γυμναστική από την άλλη έχει πολλά και σημαντικά οφέλη για την υγεία.
Είναι γνωστό ότι βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων, το λιπιδαιμικό προφίλ, επιταχύνει τον μεταβολισμό και συμβάλλει στη διατήρηση υγιούς μυοσκελετικού συστήματος.
Νέα επιστημονικά ευρήματα αποκαλύπτουν και έναν άλλο, επίσης σημαντικό ρόλο της γυμναστικής, που έχει να κάνει με το ανοσοποιητικό σύστημα.

Οι ερευνητές της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου του Σαν Ντιέγκο της Καλιφόρνια, ανακάλυψαν ότι μόλις 20 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης, όπως είναι το γρήγορο περπάτημα ή το ποδήλατο, οδηγούν σε μια αλληλουχία αντιδράσεων που έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση μιας σειράς φλεγμονωδών παραγόντων.

A young woman touching her painful wrist

Η φλεγμονή αποτελεί βασικό μηχανισμό άμυνας του οργανισμού και παίζει ζωτικό ρόλο στην προστασία μας από μικροβιακή προσβολή.
Δεδομένου ότι η συστημική φλεγμονή συσχετίζεται με πολλές νόσους, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να κάνουν καθημερινή ή έντονη άσκηση, οι επιστήμονες συστήνουν να κάνετε καθημερινά ήπια άσκηση για 20 λεπτά.

Με αυτό τον τρόπο θα προφυλάξετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα από πιθανές φλεγμονές.

Πηγή: onmed.gr