

Что происходит с организмом курильщика при занятиях спортом

Начнём с лёгких. Во время спортивных тренировок (физических нагрузок) – учащается дыхание, повышается газообмен (легкие увеличиваются в объеме), в результате чего легкие испытывают нагрузку(стресс) и это полезная и хорошая нагрузка(стресс). А если спортсмен покурил перед тренировкой ... Получается, что, покурив после или перед тренировкой – все химикаты от табачного дыма еще быстрее и глубже распространяются по вашему телу (оседают). И в результате спортивные результаты понемногу катятся вниз.

Переходим к сердечно-сосудистой системе. Как уже говорилось — курение сужает сосуды и делает их намного тоньше (менее практичными), а тренировки наоборот расширяют их и сердце в том числе (от тренировки сердца). Так вот представьте, что происходит с сердечно-сосудистой системой, когда ее туда-сюда гоняют, то надувают, то спускают. И сердце принимается работать в авральном режиме – получает огромный стресс (нагрузку). Это не только быстрее его изнашивает, но и самого курильщика весьма ограничивает – из-за плохой работы сердечной мышцы — он быстрее устаёт и не может эффективно тренироваться.

Естественно, мы не можем обойти стороной и нервную систему. Помните, мы выше разобрались, какое влияние на нее оказывает курение? А ведь оно отвечает за координацию, восстановление после тренировки, настроение, спокойствие и так далее. Поэтому чтобы добиться результатов в спорте, нужно уметь ждать, терпеть боль, нагрузки и стойко переносить стресс, ведь любая нагрузка – это уже стресс на наш организм, который необходимо быстро преодолевать.

А теперь самое интересное. Вот занимаетесь вы спортом и мечтаете нарастить мышцы или добиться больших результатов в том или ином виде спорта, но при этом не бросаете курить. В таком случае курение, старательно, будет **насыщать вашу кровь оксидом углерода**, а, он в свою очередь, вытесняет из крови кислород. А ведь кислород является необходимым элементом для всех клеток организма... Уменьшение уровня кислорода в крови приводит к торможению синтеза белка и его усвоение, а также ухудшается работоспособность и выносливость. И что выходит? Тренируетесь вы тренируетесь, из спортзала, практически, «не вылезаете», но результата все нет и нет.

Интересный факт о совмещении курения и спорта

Было проведено исследование в Ноттингемском университете, так вот учеными было выяснено, что у курящих людей синтез белка значительно ниже, в отличии от не курящих. Но что еще самое интересное, так это то, что уровень белка, под названием, миостатин, который тормозит мышечный рост, у курящего намного выше. А также выше и уровень фермента ответственного за расщепление мышечного белка. Поэтому если хочется быстрее нарастить мышечную массу, то курение будет, значительно, в этом только мешать.

Полезный совет для тех, кто решил бросить курить

Каждый, кто бросал курить, знает, что курение уменьшает аппетит, именно поэтому чаще хочется кушать. Но ведь это можно использовать и на благо, то есть можно кушать белковые батончики или фрукты (малокалорийные продукты), кроме бананов и винограда. При этом принося только пользу организму.

Мнения «за» и «против»

Если сделать выводы, то получится примерно следующее. Совместимы ли курение и спорт? В принципе, «да». Ведь есть же люди, запивающие солёный огурец сладким чаем и утверждающие, что это вкусно. Так и тут – совместить можно практически всё. Но вот есть ли в этом смысл и польза? Например, если вы курите лёгкие сигареты и не более одной-две сигареты в день. Тогда нагрузка на организм будет не такая выматывающая, в отличие от той если бы вы не тренировались и курили по пару пачек в день. Даже если вы курите 1-2 сигареты в день, то будьте готовы к тому, что ваши результаты будут менее впечатляющими, чем без пагубной привычки, а здоровье от такого совмещения точно не будет улучшаться. Чтобы здоровье становилось лучше нужно бросить вредные привычки, заниматься спортом и питаться натуральными продуктами, а не полуфабрикатами и другой гадостью.

Подведем итог

Курение вредит организму всегда и везде, это научно подтверждённый факт. Спорт, в меру, полезен для здоровья – это также подтверждено. Если попытаться их совместить – может получиться всё, что угодно. Кто-то на волне любви к спорту бросит курить и «выиграет» у смерти и болезней десяток-другой лет. Кто-то наоборот, угодив в больницу из-за непосильных нагрузок, «завяжет» со спортом и другим расскажет, что спорт – это вредно.

Конечно, можно утешать себя мыслью, что все мы смертны, что можно не курить, не пить, заниматься спортом, а в 25 лет попасть под машину – всё верно! Но если жизнь такая хрупкая штука, стоит ли уменьшать свои шансы на долгое и счастливое существование сознательно? Может, лучше сделать всё, что в ваших силах, чтобы свою жизнь продлить и улучшить? Хотя бы для начала поменять плохую привычку – курить, на хорошую — заниматься спортом.

*Занимайтесь спортом, питайтесь правильно
и становитесь лучше – успехов Вам.*

Медицинская сестра
МБУ ДО ДЮСШ 1