

Физическая активность снижает риск развития онкологических заболеваний и даже способствует борьбе с уже возникшей опухолью. Также занятия физкультурой и спортом - надежный способ профилактики других заболеваний и поддержания здоровья в целом.

Как же занятия физической активностью помогают в защите организма от раковых заболеваний? Ученые выяснили, что во время и даже после физических упражнений в организме повышаются защитные функции иммунной системы, в крови растет число лимфоцитов. Кроме того, тренировка мышц обеспечивают выработку так называемых сигнальных молекул, которые активизируют клетки иммунитета.

Как часто нужно заниматься физкультурой?

Достаточно 30 минут тренировок 3 раза в неделю. Для профилактики онкопатологий врачи рекомендуют 140-150 минут умеренных физических нагрузок или же 75 минут интенсивных нагрузок в неделю.

Кроме того, занятия спортом:

- Способствуют очищению дыхательных путей от попадающих туда бактерий. Это снижает риск возникновения простудных заболеваний.
- Повышают иммунитет. Лейкоциты и антитела, выполняющие защитные функции, циркулируют значительно интенсивнее и потому имеют возможность раньше распознавать враждебные элементы, предупреждая развитие заболевания.
- Препятствуют выделению стресс-гормонов, повышающих риск развития болезней. Стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости, потребность в которых возрастает, если человек переживает сильный стресс.
- Тренируют сердечно-сосудистую систему: укрепляют сердце, делают более упругими, эластичными сосуды, снижают риск развития атеросклероза, вероятность инсульта.
- Насыщают организм кислородом.
- Постепенно нормализуют артериальное давление.
- Улучшают отток лимфы, устраняют ее застои, что может уменьшить проявления целлюлита.
- Помогают сохранить подвижность суставов, предупредить радикулит, артриты, артрозы, остеохондроз.
- Улучшают общее самочувствие, сон и настроение, помогают справиться с депрессией и паническими атаками.
- Уменьшают вероятность развития диабета 2 типа, а если человек уже болен – облегчают течение болезни, улучшают показатели крови.
- В сочетании с грамотно подобранным рационом питания помогают снизить и стабилизировать вес.