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.

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 нагрузи 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.

Самое важное

В настоящее время существует несколько теорий, объясняющих, каким образом

умеренные физические нагрузки повышают иммунитет.

Ориентируйтесь на статистику. Цифры говорят, что сопротивляемость организма инфекциям выше у тех, кто предпочитает активный образ жизни.

Не забывайте также, что излишняя нагрузка, напротив, ослабляет организм.

Сайт "Здоровая Россия"