

خطرات و فواید فعالیت بدنی برای سیستم ایمنی

میزان فعالیت بدنی که فرد انجام می دهد، می تواند خطر ابتلا به عفونت را تحت تأثیر قرار می دهد و بر عملکرد سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار باشد.



میزان فعالیت بدنی که فرد انجام می دهد، می تواند خطر ابتلا به عفونت را تحت تأثیر قرار می دهد و بر عملکرد سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار باشد.

به گزارش ایسنا، انجام ورزش نامنظم، بسیار سنگین و طولانی مدت باعث تضعیف عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود، مانند زمانی که افراد به صورت هفتگی در ورزش های تفریحی شرکت کرده و این فعالیت ها را با شدت بالایی انجام می دهند. مطالعات متعدد نشان می دهد که شیوع علائم بیماری دستگاه تنفسی در روزهای پس از اجرای تمرینات استقامتی طولانی مدت و شدید افزایش می یابد و به طور کلی فرض بر این است که این نشان دهنده تضعیف موقتی عملکرد سیستم ایمنی ناشی از ورزش طولانی مدت است.

تحقیقات نشان داده است که دوره های تمرین شدید که یک هفته یا بیشتر به طول می انجامد، در چندین جنبه عملکرد سیستم ایمنی را تحت فشار قرار می دهد و اگرچه ورزشکاران نخبه از نظر بالینی دچار نقص ایمنی نیستند، اما ممکن است که در چندین مورد ایمنی را در برابر بیماری های جزئی، به ویژه در همزمان با دوره های تمرینی طولانی و سنگین و یا در زمان مسابقات بزرگ به خطر بیندازد.

تفاوت عملکرد تمرین با شدت متوسط و منظم با تمرین شدت بالا

ورزش منظم و با شدت متوسط، خطر ابتلا به عفونت را در مقایسه با سبک زندگی بی تحرک کاهش می دهد، اما دوره های طولانی مدت ورزش و دوره های تمرینی با شدت بالا با افزایش خطر عفونت همراه هستند و باید بدانیم که در ورزشکاران، یک نکته متداول این است که علائم بیماری تنفسی در نزدیکی مسابقات وجود دارد و این می تواند عملکرد ورزشی را مختل کند.

«پنجره باز» چه زمانی در بدن رخ می دهد؟

تحقیقات نشان داده که تمرینات طولانی مدت و شدید، منجر به اختلال عملکرد گلبول های سفید می شود، این تغییرات باعث ایجاد اصطلاح «پنجره باز» شده که با کاهش توان سیستم دفاعی بدن در برابر ویروس ها و باکتری ها همراه است و خطر ابتلا به بیماری های عفونی به ویژه در دستگاه تنفس را افزایش می دهد. عوامل دیگری مانند استرس روانی، کمبود خواب و سوء تغذیه نیز می توانند ایمنی بدن را کاهش داده و منجر به افزایش خطر عفونت شوند.

شایع ترین بیماری ها در ورزشکاران

شایع ترین بیماری ها در ورزشکاران عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی (سرماخوردگی و آنفلوآنزا) است که در فصل زمستان شایع تر است و بزرگسالان به طور معمول سالانه بین ۲ تا چهار دوره از این بیماری تنفسی را تجربه می کنند.

همچنین ورزشکاران به دلیل آلرژی یا التهاب ناشی از استنشاق هوای سرد، خشک یا آلوده، می توانند علائم مشابهی (مانند گلودرد) را از خود بروز دهند که البته این علائم عموماً بی اهمیت است، اما با اینکه مهم نیست که علت آن التهاب عفونی یا آلرژیک بوده ولی می تواند دلیل عاملی باشد که یک ورزشکار ملزم شود ادامه تمرینات را قطع کند، کم کار کند یا حتی یک رقابت مهم را از دست بدهد. جالب است که همه این مطالعات نشان می دهد که در مقایسه با همتایان مرد، شیوع این بیماری در ورزشکاران زن تا حدودی بیشتر است.

افت توانایی سیستم ایمنی بدن

دوره های تمرینی شدید با ریکاوری ناکافی ممکن است به حالت موقتی ایمونودپرس(افت توانایی سیستم ایمنی بدن)

منجر شود که البته باید توجه داشت با چند روز استراحت نسبی می تواند بهبود یابد. بنابراین توصیه می شود در صورتی که تمرینات شدید و طولانی مدت را در برنامه خود دارید حتما بعد از تمرینات بطور کامل ریکاوری کنید تا بدن شما استراحت کرده و بتواند در برابر فشار های وارده مقاومت نموده و از ایجاد بیماری های عفونی جلوگیری کند.

استراتژی های رفتاری، تغذیه ای و تمرینی

در این خصوص چندین استراتژی رفتاری، تغذیه ای و تمرینی وجود دارد که می تواند ضعف سیستم ایمنی ناشی از ورزش سنگین را به حداقل رسانده و خطر عفونت را کاهش دهد.

ورزشکاران می توانند با جلوگیری از تماس نزدیک با افرادی که علائم عفونت دارند از دریافت و انتقال ویروس پیشگیری کرده و همچنین می توانند با تمرینات با شدت مناسب، رعایت بهداشت دهان و دندان و عدم به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی مانند حوله و بطری نوشیدنی و... خطر ابتلا به عفونت را به حداقل برسانند.

نکته مهم اینکه برای حفظ قدرت سیستم ایمنی بدن و یا بهبودی آن، خواب مناسب از اهمیت ویژه ای برخوردار است. همچنین جذب پروتئین ها و ریز مغذی ها (به خصوص آهن، روی و ویتامین های B₆ ، E ، D ، A و B₁₂) باعث می شود تا بدن انسان از سیستم ایمنی مناسبی برخوردار شود.

بر اساس این مطلب که از سوی محمد مهرتاش متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته است به ورزشکاران توصیه می شود در طول تمرین طولانی مدت ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات در ساعت مصرف و از پلی فنول (فلاونوئید یا گیاهان با خواص دارویی) حاوی مکمل ها یا مواد غذایی و پروبیوتیک های لاکتوباسیل استفاده کنند.

همچنین مکمل ویتامین D₃ ممکن است برای بعضی از ورزشکاران نیز مطلوب باشد زیرا کمبود ویتامین D در فصل زمستان شایع تر است، بنابراین نیاز است ورزشکاران علاوه بر برنامه های تمرینات ورزشی، تحت نظارت یک متخصص، از روش و برنامه مناسب برای تغذیه، آگاهی پیدا کنند.