



ورزش بیش از اندازه به سیستم ایمنی بدن آسیب میرساند

پروفسور مایک گلسیون گفت: ورزش در حد تعادل به تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری های عفونی نظیر سرماخوردگی، آنفولانزا، سینوزیت کمک می کند. اما باید توجه داشت که ورزش بیش از اندازه می تواند به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند.

سلامت نیوز: پروفسور مایک گلسیون گفت: ورزش در حد تعادل به تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری های عفونی نظیر سرماخوردگی، آنفولانزا، سینوزیت کمک می کند. اما باید توجه داشت که ورزش بیش از اندازه می تواند به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه دیلی تلگراف این عضو انجمن آموزش علوم بریتانیا گفت: اگر در طول روز تحرک کمی دارید و یا کارتان با تحرک کم، نظیر کارهایست که باید پشت میز بنشینید؛ خطر ابتلا به عفونت در شما 2 تا 3 برابر بیشتر از دیگران است. تحقیقات نشان می دهد کسانی که به صورت مداوم ورزش می کنند شانس ابتلا به عفونت های تنفسی مثل سرماخوردگی در آنها تا نزدیک یک سوم کاهش می یابد.

در مقابل پس از یک دوره ورزش شدید و طولانی مدت احتمال ابتلا به عفونت و تبدیل شدن فرد به یک بیمار افزایش می یابد. این عضو انجمن میکروبیولوژی عمومی جامعه بریتانیا تاکید کرد: ورزش در حد تعادل به تقویت عملکرد سلول های سیستم ایمنی بدن کمک می کند و تغییرات هورمونی که در اثر استرس و ... اتفاق می افتد را کنترل می کند اما ورزش بیش از اندازه میتواند به همان میزان مضر باشد بنابراین در صورت داشتن بیماری مثلا اگر سرماخورده اید از ورزش کردن پرهیز کنید.

لازم به ذکر است که ورزش علاوه بر فواید جسمانی که دارد مهمترین عامل در از بین بردن افسردگی ها و یا پیشگیری از به وجود آمدن این نوع بیماریها است. ثابت شده است که نرمشهای مداوم روزانه موجب کاهش اضطراب، افسردگی، تنظیم و تعدیل میزان استرس و حتی تغییرات شخصیتی (پیدایش دید مثبت تری نسبت به زندگی) می شود.