



«Αντίδοτο» η γυμναστική στο κρυολόγημα

Οι άνθρωποι που γυμνάζονται συστηματικά έχουν λιγότερες πιθανότητες να κρυολογήσουν σε σύγκριση με τους καθιστικούς τύπους, αναφέρει η «Βρετανική Επιθεώρηση Αθλητιατρικής».

Επιστήμονες από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο Appalachian, στη Βόρειο Καρολίνα, επιστράτευσαν 1.000 εθελοντές, από τους οποίους ζήτησαν να καταγράψουν επί τρεις φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες κάθε συνάχι και βήχα που ανέπτυσαν.

Επιπλέον, ζήτησαν λεπτομερή καταγραφή των συνηθειών του τρόπου ζωής τους, καθώς είναι τεκμηριωμένο πως παράγοντες όπως η διατροφή και το στρες επηρεάζουν τις ανοχές του ανοσοποιητικού συστήματος και έτσι τον κίνδυνο κρυολογήματος.

Όπως έδειξε η ανάλυση των στοιχείων, η συστηματική γυμναστική μειώνει κατά σχεδόν 50% τις πιθανότητες μόλυνσεως με κάποιον από τους ιούς του κρυολογήματος.

Ακόμα, όμως, και όταν τελικά κρυολογούσαν οι εθελοντές, τα συμπτώματα

που ανέπτυσαν ήταν ηπιότερα και ανάρρωναν πιο γρήγορα.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι αυτό οφείλεται στο ότι η άσκηση ενισχύει (και) το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας το να καταπολεμά καλύτερα τους παθολογικούς μικροοργανισμούς.

Υπολογίζεται ότι κατά μέσον όρο οι ενήλικες κρυολογούν δύο έως πέντε φορές τον χρόνο. Τα ευρήματα της νέας μελέτης υποδηλώνουν ότι μπορούμε να περιορίσουμε αυτούς τους αριθμούς ή έστω την σοβαρότητα των κρυολογημάτων μας.

Τι εννοούν όμως οι ερευνητές «συστηματική γυμναστική»; Στην παρούσα μελέτη θεωρήθηκε ως συστηματική γυμναστική το να περνούν οι εθελοντές τουλάχιστον 20 λεπτά την εβδομάδα ασκούμενοι με αρκετή ένταση, ώστε να ιδρώσουν.

Ωστόσο, η μείωση των κρυολογημάτων κατά 50% παρατηρήθηκε σε όσους ίδρωναν με την γυμναστική τουλάχιστον πέντε μέρες την εβδομάδα – σε όσους γυμνάζονταν πιο σπάνια, η μείωση ήταν λιγότερη.

Άλλοι παράγοντες που φάνηκε να ελαττώνουν την συχνότητα και την βαρύτητα των κρυολογημάτων ήταν το να είναι κανείς παντρεμένος και το να τρώει πολλά φρούτα. Εντούτοις η γυμναστική ήταν αυτή που φάνηκε να ασκεί την μεγαλύτερη επίδραση.

Στην πραγματικότητα, οι πιο δραστήριοι εθελοντές ήταν κρυολογημένοι συνολικά 5 ημέρες στο διάστημα των 3 μηνών, ενώ οι καθιστικοί τύποι ήταν κρυολογημένοι συνολικά 9 ημέρες.

Επιπλέον, οι δραστήριοι εθελοντές είχαν κατά 31% ηπιότερα συμπτώματα σε σύγκριση με τους καθιστικούς.

Όπως επισημαίνουν ο δρ Ντέιβιντ Νίμαν και οι συνεργάτες του, που πραγματοποίησαν τη μελέτη, η γυμναστική προκαλεί παροδική αύξηση στα επίπεδα των ανοσοποιητικών κυττάρων που κυκλοφορούν στο αίμα, με αποτέλεσμα να καταπολεμούν αποτελεσματικότερα τυχόν διερχόμενους ιούς.

Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από περισσότερους από 200 διαφορετικούς ιούς.



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύδνεϋ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Reflections at Rookwood 02 9764 6088