**Chcesz zmniejszyć ryzyko infekcji wirusowej? Trenuj!**

**Sport to zdrowie – to hasło w obecnym czasie nabiera nowego znaczenia. Badania naukowe dowodzą, że aktywność fizyczna zwiększa naszą odporność na choroby, w tym również te wywołane infekcjami wirusowymi. Teorię potwierdza lekarz.**

Wpływ racjonalnego treningu na zmniejszenie ryzyka infekcji to temat znany w medycynie od prawie 30 lat. Wysiłek fizyczny i układ immunologiczny są połączone ze sobą niewyobrażalną ilością wzajemnych powiązań. Z każdym rokiem przybywa badań, które wyjaśniają nowe, nieznane do tej pory mechanizmy. A jak ta zależność wygląda w praktyce?

*- Rzadko kiedy w medycynie możemy tak zdecydowanie potwierdzić wiedzę teoretyczną z praktyką kliniczną, jak w tym przypadku.* *Przy prawie 25 latach praktyki klinicznej nie pamiętam pacjenta, który systematycznie uprawiał sport i zapadał na częste infekcje wirusowe czy bakteryjne* – mówi dr n. med. Michał Chudzik, internista, kardiolog, specjalista z zakresu elektrokardiologii sportowej oraz ekspert medycyny przeciwstarzeniowej i medycyny zdrowego trybu życia, Medicover Polska.

Z czego to wynika? Ekspert wskazuje na kilka elementów, wśród których znajdują się wzmocnienie wrodzonych mechanizmów obronnych oraz zmniejszenie poziomu negatywnych czynników osłabiających naszą odporność, m.in. hormonów stresu.

*- Aktywność fizyczna zdecydowanie spowalnia starzenie się naszego układu odpornościowego. Moim zdaniem to dla każdej osoby, która się starzeje – a niestety ten proces zaczyna się około 25-28 roku życia - stanowi najważniejszy czynnik zmniejszający ryzyko infekcji. Zdrowy, młody układ odpornościowy znacznie lepiej sobie radzi z chorobami. Dlatego właśnie osoby bardzo młode i dzieci praktycznie nie chorują na COVID-19* – tłumaczy dr n. med. Chudzik.

Do tego dochodzi jeszcze czynnik psychiczny. „Zamrożenie” naszego życia w związku z epidemią – konieczność izolacji, niepewność – powodują, że coraz więcej osób ma problem z samopoczuciem, snem. Pojawiają się nerwice, stany lękowe, depresje. Również tutaj lekarstwem może być trening.

*- Absolutnie każdy kto uprawia sport, wie jak korzystny ma on wpływ na nasz stan emocjonalny, psychiczny, anty-stresowy. Zarówno uwalniana dopamina, jak i mózgowe endorfiny już 20 minuty po wysiłku „przestawiają” nasz mózg na poczucie zadowolenia, relaksu, przyjemności. Te związki budują odporność na depresje. A lekkie zmęczenie po wysiłku i spokój psychiczny są dwoma najsilniejszymi czynnikami dla dobrego, zdrowego snu* – wyjaśnia ekspert Medicover.

Lekarz podkreśla również, że ta za zależność dotyczy osób w każdym wieku, oczywiście przy założeniu, że ćwiczenia są dostosowane do poziomu naszej sprawności. Jest jednak pewien warunek.

*- Sport jest zdrowy – pod warunkiem, że wiemy jak go uprawiać. Warto zaczynać pod opieką doświadczonego trenera. Sam się przekonałem, że niektóre ćwiczenia wykonywałem nieprawidłowo, co powodowało znacznie większe zmęczenie, bez zamierzonego efektu. Zaufajmy specjalistom. Dlatego korzystam z dobrych klubów fitness, w których mogę uzyskać profesjonalną poradę, konsultacje – tłumaczy* dr n. med. *Chudzik.*

Tę opinię potwierdza Michał Bukraba, doświadczony trener personalny z sieci klubów fitness CityFit:

*- Osoby rozpoczynające swoją przygodę z klubem fitness rzeczywiście często nie wiedzą jak się do tego zabrać. To absolutnie naturalne i doskonale to rozumiemy. Dlatego jeżeli ktoś może pozwolić sobie na trenowanie pod okiem trenera personalnego, to jest to opcja, do której gorąco zachęcam. Jeżeli nie, to proszę się nie martwić - są inne sposoby. W CityFit staramy się wspierać nowych klubowiczów na początku ich przygody w klubie. Oferujemy m.in. plany treningowe, zajęcia wprowadzające dla początkujących, podczas których zapoznajemy ich ze sprzętem w klubie czy też dni bezpłatnych konsultacji z trenerami personalnymi, podczas których z pomocą eksperta można wykonać analizę składu ciała, określić swoje cele i uzyskać wskazówki treningowe. Zapewniam Państwa, że najtrudniej jest zacząć, potem trening staje się stałym elementem tygodnia, a klub fitness „naszym miejscem”, do którego chodzimy z przyjemnością.*

Kluby fitness zostaną otwarte już 6 czerwca. W związku z tym rodzi się pytanie czy wybierając się na trening możemy czuć się bezpiecznie?

*- Myślę, że klub fitness jest miejscem bezpieczniejszym niż sklep czy salon fryzjerski. Chodzą tam osoby ćwiczące, prowadzące zdrowy tryb życia, a więc należące do grupy małego ryzyka zachorowania. Dobre kluby posiadają nowoczesne systemy wentylacji, są regularnie sprzątane, a sprzęt jest dezynfekowany. Oczywiście klub musi być przygotowany i o to powinni zadbać jego właściciele. A my zajmijmy się budowaniem odporności, odmładzaniem naszego układu immunologicznego i hormonalnego. Budowaniem zdrowia. Nigdy nie jest za późno. Pamiętajmy, że do 90 roku życia wciąż mamy decydujący wpływ na nasze zdrowe, długie życie!* – podsumowuje dr n. med. Michał Chudzik.