

Pozitivní vliv fyzické aktivity na zdraví dospělých

data o zdraví >

Pozitivní účinky fyzické aktivity jsou okamžité i dlouhodobé. Pravidelnou fyzickou aktivitou tak pozitivně ovlivňujeme svou momentální kondici, ale i zdraví do dalších let.

Okamžité

Okamžitý přínos pro vaše zdraví má i jednorázová středně intenzivní až intenzivní fyzická aktivita.

Spánek

Pravidelná fyzická aktivita má pozitivní vliv na kvalitu spánku. Aktivita podporuje uvolňování endorfinů, což může vést k lepší relaxaci a snížení úrovně stresu, což zase usnadňuje usínání. Kromě toho pravidelný pohyb může pomoci stabilizovat spánkový cyklus a přispět k celkově lepšímu nočnímu odpočinku.

Zmírňuje úzkost

Pravidelná fyzická aktivita výrazně přispívá k redukci úzkosti. Pohyb stimuluje produkci neurotransmiterů, jako je serotonin, který má pozitivní vliv na náladu a emocionální stabilitu. Kromě toho cvičení umožňuje uvolnění napětí a stresu, což vede k celkovému pocitu uklidnění a psychické pohody.

Krevní tlak

Pravidelná fyzická aktivita hraje klíčovou roli v regulaci krevního tlaku. Cvičení posiluje srdce, což zlepšuje jeho schopnost pumpovat krev a snižuje celkovou zátěž na cévy. Zároveň podporuje rozšíření cév a zlepšuje pružnost cévních stěn, což přispívá k efektivnějšímu řízení krevního tlaku a může vést k jeho celkovému snížení.

Dlouhodobé

Pravidelná fyzická aktivita je velmi důležitá pro prevenci chronických onemocnění.

Mozek

Cvičení zvyšuje průtok krve a dodává mozku více kyslíku a živin, což podporuje jeho optimální funkci. Tímto způsobem může fyzická aktivita zlepšovat kognitivní schopnosti, paměť a celkovou mentální ostrost. Pravidelný pohyb také snižuje riziko vývoje neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba.

Srdce

Cvičení posiluje srdcovou svalovinu, což zvyšuje jeho efektivitu při čerpání krve a snižuje zátěž na cévy. Tím dochází k regulaci krevního tlaku, snížení hladiny cholesterolu a podporuje se celková kardiovaskulární kondice, což přispívá k prevenci srdečních onemocnění.

Prevence rakoviny

Pravidelná fyzická aktivita přispívá k udržení zdravé hmotnosti a snižuje hladinu hormonů, jako je inzulin, které mohou být spojeny s vývojem některých nádorů. Kromě toho posiluje imunitní systém a podporuje efektivní detoxikaci těla, což může přispívat k prevenci rakovinných onemocnění. Dle

dostupných studií výrazně snižuje riziko výskytu osmi typů rakoviny - močového měchýře, prsu, tlustého střeva, děložní sliznice, jícnu, ledvin, plic a žaludku.

Zdravá tělesná hmotnost

Pravidelná fyzická aktivita spaluje kalorie a podporuje metabolismus, což může vést k účinnějšímu řízení hmotnosti. Současně buduje svalovou hmotu, která může zvyšovat bazální metabolismus, což pomáhá udržet optimální váhu.

Silné kosti

Osteoporóza a jiná onemocnění kostí mohou být redukována prostřednictvím pravidelného pohybu, který posiluje kosterní strukturu a udržuje její integritu.

Rovnováha a koordinace pohybu

Cvičení, které zahrnuje různé pohyby a rovnovážné prvky, posiluje svaly a zlepšuje proprioceptivní schopnosti, což napomáhá lepšímu ovládnutí těla. Tím se zvyšuje stabilita a snižuje riziko pádu, což je důležité zejména pro starší jedince. Cvičení tedy pomáhá zachovat celkovou pohyblivost i ve vyšším věku.

