

ممارسة الرياضة تساعد على تقوية الجهاز المناعي



السبت 24 مارس 2012 12:03 م

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون أمريكيون عن أن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وشبه يومية يعمل على تنبيه الجهاز المناعي للإنسان بل ويساعد جسم الإنسان على مقاومة البكتيريا والفيروسات ويقلل من ظهور النوبات التي تصيب القلب ويحد من الإصابة بهشاشة العظام، كما تقي الإنسان من الإصابة بالعديد من الأمراض من أهمها مرض السرطان□

وقال الباحثون إن الرياضة تحمى الجهاز المناعي، حيث إنها تطرد الميكروب من الرئتين بزيادة سرعة التنفس وتقلل نوبات البرد وكل الأمراض التي تقل بردًا الهواء، كما يتخلص الجسم من المواد المسرطنة عن طريق البول والعرق□

وأشار الباحثون إلى أن الرياضة تزيد من سرعة الدم فتزداد سرعة وصول كرات الدم البيضاء، وكذلك الأجسام المضادة للبكتيريا لتحاصر أى مكان فيه عدوى، كما أن الرياضة تحمى العديد من الهرمونات التي تزيد من فاعلية جهاز المناعة□

وأضافوا أن الحرارة الناجمة عن ممارسة التمارين الرياضية تعمل على إيقاف نمو البكتيريا والتي تعتبر خطة دفاعية كما تعمل الحمى تماما عند العدوى التي بدورها خير محمس لجهاز المناعة لهذا يجب ألا يتأخر الطبيب فى خفض درجة الحرارة خاصة مع كبار السن والأطفال لتجنب حدوث التشنجات العصبية□

وأكدوا أن للرياضة أثرها فى إفراز بعض الهرمونات التي بدورها تمكن الفرد من مقاومة العدوى بشرط عدم الإجهاد الحركي في الرياضة لأنها بدورها تؤدي إلى نتيجة عكسية مثل ما يحدث فى الماراثون طويل المدى فى صورة قلة عدد كرات الدم البيضاء وإفراز هرمونات التوتر مثل كورتيزون الكورتيزون وهرمون النمو والغدة الدرقية التي بدورها تؤدي لإحباط المناعة□