

Движение и здоровье: профилактика развития инфекционных заболеваний среди взрослых и детей

Умеренная физическая нагрузка значительно снижает риск заражения инфекциями и повышает сопротивляемость организма. Речь не идет о спортивных рекордах, достаточно регулярной двигательной активности, чтобы снизить иммунную дисфункцию и улучшить мукозальный иммунитет, являющийся первой линией защиты от ОРВИ. Подробнее поясняет Наталья Пшеничная, заместитель директора по клинико-аналитической работе ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

Как движение защищает от инфекций.

Недостаточная физическая активность приводит к снижению или нарушению функционирования иммунной системы, повышению восприимчивости к вирусным инфекциям, включая ОРВИ, а также к более тяжелому и затяжному течению респираторных инфекций.

Регулярные физические нагрузки активизируют защитные силы организма, способствуя поддержанию нормального функционирования иммунной системы. Они стимулируют производство иммунных клеток, которые более активно нейтрализуют патогены, попадающие в организм извне.

Движение улучшает циркуляцию крови в организме. В результате иммунные клетки с кровотоком активно доставляются в места потенциальных воспалений и быстрее начинают свою работу.

Кроме того, двигательная активность помогает бороться со стрессом, который ослабляет иммунитет. Во время движения начинают интенсивно вырабатываться эндорфины – гормоны радости, а уровень кортизола – гормона стресса, напротив, снижается.

Регулярная умеренная физическая активность снижает риск развития ОРВИ, особенно это актуально в осенне-зимний период, когда респираторных вирусов особенно много. Благодаря нагрузкам активизируются факторы врожденного иммунитета, прежде всего, мукозального в верхних дыхательных путях.

Все это позволит сформировать долгосрочную иммунную устойчивость, а в случае болезни легче перенести ее и быстрее выздороветь.

Кроме того, физическая активность усиливает поствакцинальный иммунный ответ, тогда как вакцинация обеспечивает специфическую защиту организма от определенных инфекций, чего невозможно достичь только лишь здоровым образом жизни.

Сколько времени нужно на активность?

Для повышения противоинфекционной резистентности организма рекомендуется ежедневная умеренная физическая активность продолжительностью 30–60 минут, обеспечивающая суммарную нагрузку не менее 150–300 минут в неделю.

Что можно делать?

- Начать день с короткой гимнастики.
- Пользоваться лестницей вместо лифта.
- Делать перерывы для разминки при сидячей работе.
- Пройтись пешком вместо того, чтобы подъехать 1–2 остановки на транспорте.

Даже 10–15 минут ходьбы или легкой зарядки ежедневно уже приносят заметную пользу. Однако помните о равномерном распределении нагрузки. Если делать физические упражнения редко, но в большом объеме, эффект может оказаться противоположным. Избыточные нагрузки, особенно у нетренированных людей, могут повысить восприимчивость к вирусным инфекциям. Поэтому лучше заниматься понемногу, но регулярно – это поможет укрепить здоровье.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте санцит.рус.