



Pripremila Nikolina Petan Fotografije Profimedia



Tjelesno aktivne osobe imaju 30% manji rizik za obolijevanje od kardiovaskularnih bolesti, 30% manji rizik za obolijevanje od dijabetesa tipa 2 i brojnih drugih bolesti

Kilogram ili nekoliko njih viška, smanjena aktivnost i time prouzročeno loše raspoloženje najčešće su posljedice blagdansskog pretjerivanja u hrani i piću. Nedavno su na to upozorili i stručnjaci s Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, istaknuvši važnost tjelesne aktivnosti na općenito zdravlje ljudi, upravo uoči blagdana i dana kada smo skloniji porocima. 'Utjecaj tjelesne aktivnosti na ljudsko zdravlje danas je vrlo aktualno istraživačko područje kojim se bave znanstvenici diljem svijeta. Na temelju rezultata najnovijih istraživanja

možemo čvrsto zaključiti da nas tjelesna aktivnost štiti od brojnih kroničnih bolesti. Primjerice, dokazano je da u usporedbi s neaktivnima tjelesno aktivne osobe imaju 20-30% manji rizik za obolijevanje od kardiovaskularnih bolesti, 30%

Za vrijeme i nakon tjelesne aktivnosti u mozgu se luče neurotransmiteri koji stvaraju ugodu i poboljšavaju raspoloženje

manji rizik za obolijevanje od dijabetesa tipa 2, 12-27% manji rizik za različite maligne bolesti, 12% manji rizik od dobivanja astme itd. Dokazano je da tjelesno aktivne osobe dulje žive i da su zadovoljnije. Za vrijeme i nakon tjelesne aktivnosti u mozgu se luče neurotransmiteri, poput noradrenalina i endorfina koji stvaraju ugodu i poboljšavaju raspoloženje', kazao je prof. dr. sc. Damir Knjaz, dekan Kineziološkog fakulteta. Inače, istraživanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na ljudski organizam na popularnom DIF-u provode se od njegova osnutka, odnosno više od pedeset godina.