Pravidelný pohyb ako prevencia demencie a obezity

06.02.2019 Fit po 50

Počas fyzickej aktivity a intenzívneho cvičenia sa vo svaloch tvorí hormón **irisín**.

Pracujúci sval produkuje látku irisín, ktorá je obehovým systémom dopravovaná k ostatným tkanivám a spôsobí premenu bielych tukových buniek na hnedé.

Funguje ako spaľovač tukov, ktoré premieňa na teplo.

Hnedý tuk

Takzvaný hnedý tuk nie je určený na skladovanie, ale na okamžité spálenie.

Čiže hormón irisín nazývaný aj hormón športu v podstate podporuje spaľovanie tukových zásob.

Pohybom nielen spaľujeme kalórie, ale zvyšujeme aj metabolizmus.

Tvorba irisínu závisí od množstva svaloviny a jeho produkcia je regulovaná cvičením.

Ľudia, ktorí majú menej svalovej hmoty, majú celkovo pomalší metabolizmus.

Jeho obsah v krvi stúpa v dôsledku opakovaného dlhšieho cvičenia, krátkodobá svalová aktivita nestačí.

Nedostatok pohybu a nadváha v strednom veku súvisí s vyšším rizikom vyvinutia demencie v neskoršom živote.

Druhou veľkou výhodou irisínu je zabránenie a oddialenie úpadku mentálnych schopností a vzniku Alzheimerovej choroby.

Podľa najnovších štúdií, irisín chráni pred poklesom mentálnej výkonnosti, ktorý sa bežne vyskytuje pri procese starnutia.

Neurobiológ profesor Ottavio Arancio:

> ***Mnohí pacienti s demenciou sú postihnutí z dôvodu iných závažných stavov súvisiacich s vekom - napríklad artritída, srdcové choroby, obezita, zrakové problémy a depresia , ktoré bránia v pravidelnom fyzickom cvičení.***
>
> ***Pacienti s Alzheimerovou chorobou postupne strácajú synapsie, spojenia neurónov v mozgu, čo spôsobuje stratu pamäti. Zistilo sa, že práve Irisin obnovuje tieto synapsie.***

Doktor James Pickett: vedúci spoločnosti na výskum Alzheimerovej choroby:

> ***Vieme, že cvičenie znižuje riziko vzniku demencie, preto financujeme dlhodobú štúdiu 700 ľudí stredného veku, ktorým hrozí demencia, aby sme lepšie porozumeli týmto odkazom. V poslednom storočí sme nevynašli žiadne nové lieky na demenciu a táto štúdia môže preukázať novú cestu výskumu v boji proti demencii a Alzheimerovej chorobe. "Vieme, že cvičenie nielen pomáha ľuďom s demenciou, ale aj znižuje riziko vzniku ochorenia. Fyzická aktivita úzko súvisí s lepším zdravím mozgu.***

V súčasnosti je na svete 35 miliónov ľudí ktorí trpia demenciou súvisiacou s vekom a Alzheimerovou chorobou.

V dôsledku starnutia svetovej populácie sa predpokladá, že v budúcich dvadsiatich rokoch počet prípadov demencie vzrastie o štyristo percent

A 2,5 milióna ľudí ročne zbytočne zomrie v krajinách Európskej únie v dôsledku nadváhy a obezity.

To je daň za blahobyt a lenivosť s fatálnymi následkami na naše mentálne a fyzické zdravie

Naopak pravidelné cvičenie udržuje zdravé telo aj myseľ do vysokého veku.

Spoločnosť, lekári ani zamestnávateľ nie sú zodpovední za vaše zdravie.

O to sa musí každý pričiniť sám.

Prajem veľ úspechov.

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 👍

Zdroje:

https://www.nature.com/articles/s41591-018-0275-4

https://www.news-medical.net/news/20190108/Exercise-hormone-can-prevent-Alzheimers-finds-study.aspx?fbclid=IwAR3NCkKwpVEf50fURr4p6mJoId76n7WMDFVGPKxWTvXvCehlnb8uj2vnz6o

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.