

Физическая активность от насморка спасает



Лучший способ не простудиться зимой – регулярно заниматься физической активностью, считают ученые из Государственного университета Северной Каролины в США. Ученые пригласили для исследования 1000 взрослых людей в возрасте до 85 лет. Здоровье дыхательных путей добровольцев проверяли в течение 12 недель. Выяснилось, что у тех, кто хотя бы пять раз в неделю занимался физической активностью, вероятность заболеть простудными заболеваниями уменьшилась. Показатель снижения заболеваемости составил от 43 до 46 процентов.

По мнению ученых, физическая активность стимулирует работу клеток иммунной системы, которые циркулируют по всему телу. И хотя, как показало исследование, активность этих клеток растет во время занятий и резко падет после них, этого вполне достаточно, чтобы уменьшить вероятность размножения патогенных микроорганизмов в дыхательных путях.

Будьте физически активными!