

# 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 blahobyť 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 veľa 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=IwAR3NCkKwpVEf50fURr4p6mJoId76n7WMDFVGPKxWTvXvCehlnb8uj2vzn6o>



## **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](http://pocitzdravia.sk).

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.