

Tjelesna neaktivnost povećava rizik od tromboze

Bečka studija dokazala da pojačana tjelesna aktivnost već u dva mjeseca može dovesti do normalizacije funkcije trombocita

Žene koje se slabo kreću znatno su sklonije aktiviranju trombocita nego žene koje su u dobroj tjelesnoj formi. To je glavni rezultat studije Bečkog medicinskog sveučilišta i Instituta za sportsku znanost provedene na 62 mlade žene.

Aktiviranje trombocita (krvnih pločica) može dovesti do stvaranja jako opasnih trombova. Oni pak mogu prouzročiti začepljenje krvnih sudova tj. trombozu koja dovodi do nedovoljnog opskrbljivanja organa krvlju. Bečki su znanstvenici u okviru svoje studije utvrdili da pojačana tjelesna aktivnost jako brzo može dovesti do normalizacije funkcije trombocita – za to je dovoljno tijekom dva mjeseca tri puta tjedno provoditi intenzivnije treninge.

Istraživanja su dokazala da i umjerena tjelesna aktivnost u relativnom kratkom razdoblju može dovesti do pozitivnih efekata tj. do ujednačenja vrijednosti aktivacije trombocita. Rezultati osim toga potvrđuju i već poznatu činjenicu da osobe koje se bave sportskim aktivnostima 40 posto manji rizik od obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti. Spoznaje iz ove studije predstavljene su i u vodećem svjetskom medicinskom časopisu „Medicine & Science in Sport & Exercise“.