

Надмірні фізичні навантаження: які можуть бути наслідки?

Джерело: Business Insider

Авторки: Марія Соледад Гонсалес Ромеро та Шира Полан

Заняття спортом безперечно корисні, як стверджують у своїй [науковій статті](#) Б. Л. Олдерман, Р. Л. Олсон, С. Дж. Браш Т. Дж. Шорс, фізичні активності допомагають підтримувати вагу, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість та навіть знижують ризик депресії. Однак важливо знати міру. Надмірні фізичні навантаження можуть негативно вплинути на тіло і мозок, спричиняючи серйозні проблеми зі здоров'ям.

Що означає "занадто багато" фізичних вправ?

Для кожної людини поняття "занадто багато" може відрізнитися, адже це залежить від віку, загального стану здоров'я та типу фізичної активності. Загалом, рекомендовано, щоб дорослі виконували близько п'яти годин помірної фізичної активності на тиждень або дві з половиною години інтенсивних тренувань. Також допустима комбінація обох типів навантаження. Більше цього не обов'язково принесе додаткову користь. Дослідження показали, що люди, які бігають у помірному темпі, мають кращі показники здоров'я і триваліше життя, ніж ті, хто бігає швидко та інтенсивно більше трьох разів на тиждень. Надмірна активність може навіть збільшити ризик смертності до рівня людей, які не займаються спортом взагалі.

Вплив на серце і тіло

Екстремальні види спорту, такі як ультрамарафони чи тривалі інтенсивні тренування, можуть пошкодити серце. Наприклад, у деяких людей може розвинутися порушення серцевого ритму, розширення артерій або потовщення стінок серця через постійні надмірні навантаження. Окрім того, жінки, які тренуються щоденно, можуть зіткнутися зі збільшеним ризиком серцевих нападів та інсультів. Це свідчить про те, що надмірні навантаження не приносять більше користі, ніж помірні вправи.

Ризик травм та вплив на імунну систему

Для обох статей надмірна активність підвищує ризик травм, як-от тендиніт або стресові переломи, які виникають через повторювані навантаження. Ваш організм також може стати вразливішим до інфекцій, оскільки інтенсивні тренування пригнічують імунну систему. Після важкого тренування протягом до 72 годин триває так зване "відкрите вікно", під час якого вірусам і бактеріям легше вторгнутися в організм, оскільки імунітет послаблений.

Залежність від фізичних вправ

Не слід недооцінювати й психологічні аспекти надмірної фізичної активності. Приблизно 1 мільйон людей у США страждають на залежність від фізичних вправ, що негативно впливає не тільки на

тіло, але й на мозок. Симптоми включають тривогу та виснаження при пропуску тренувань, а також неможливість скоротити кількість тренувань, навіть якщо вони вже шкодять здоров'ю.

Баланс між активністю і відпочинком

Важливо розуміти, що фізична активність має бути збалансованою. Повна відмова від спорту також шкідлива, оскільки це може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, захворювання серця або депресія. Тому ключовим є правильне поєднання активності та відпочинку. Не варто занадто напружувати організм, прагнучи досягти кращих результатів, адже це може мати зворотний ефект. Регулярні, але помірні заняття спортом допомагають покращити загальне самопочуття та здоров'я.

Тож тренуйтеся з розумом, враховуючи потреби вашого організму, і не забувайте про відпочинок. Займайтеся спортом збалансовано.