

Движение продлевает жизнь

Кратковременные физические нагрузки, например езда на велосипеде, способны снизить риск возникновения онкологических заболеваний, инфаркта и инсульта. Специалисты рекомендуют кататься на велосипеде три раза в неделю по 30 минут в день.

По данным исследований, в котором приняли участие мужчины в возрасте от 27 до 54 лет после перенесенного инфаркта миокарда. У них взяли кровь, провели замеры веса, роста, окружности талии и предложили в течение трех месяцев три раза в неделю полчаса ездить на велосипеде.

Выяснилось, что уровень хорошего холестерина у участников исследования увеличился почти на четверть, кроме того, неожиданным результатом эксперимента стало снижение у участников уровня женского полового гормона эстрадиола в среднем на 45%. Повышенные уровни этого гормона связывают с высоким риском смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Психолог Е.И.Буглак

