

SPORT E SALUTE

Il sistema immunitario quando si pratica sport

SISTEMA IMMUNITARIO

L'esercizio fisico, specie se moderato, aiuta a rafforzare il nostro sistema immunitario

In particolare, l'attività fisica rafforza la produzione di*:

- GLOBULI BIANCHI (linfociti, leucociti, granulociti, monociti)
- CELLULE T E NATURAL KILLER



Seguire un regime di allenamento molto intenso può causare un indebolimento delle difese immunitarie, impattando negativamente sulla salute fisica. Occorre tuttavia distinguere tra esercizio moderato e esercizio intenso:

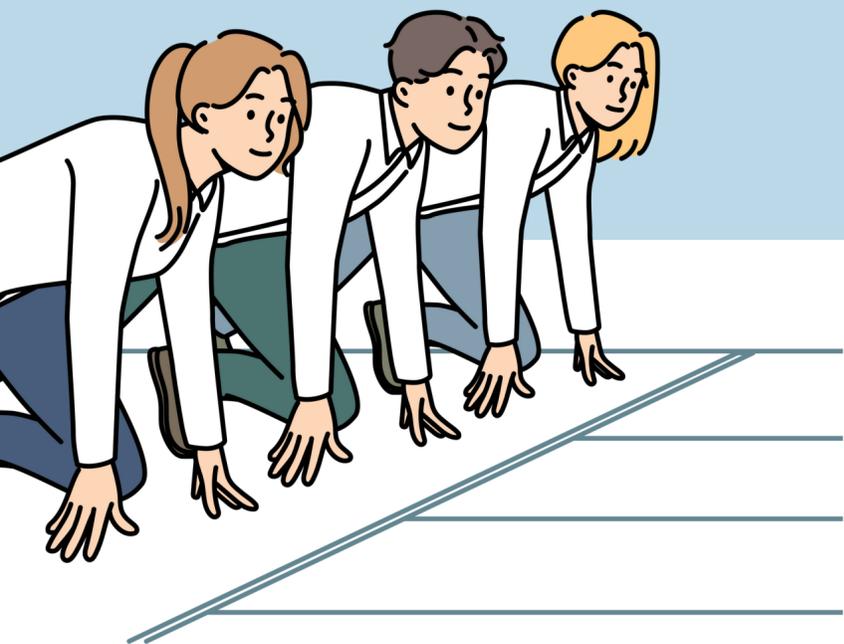
PER GLI INDIVIDUI DAI 18 AI 60 ANNI SONO CONSIGLIATI:



Dai 75-150 minuti a settimana di attività fisica intensa



Dai 150-300 minuti a settimana di attività fisica moderata



RICORDA: LA COSTANZA PREMIA!

Un esercizio intenso sporadico non aiuta il sistema immunitario, anzi mette sotto stress un organismo non abituato a tali sollecitazioni.

Fonti

- British Journal of Sports Medicine
- Sito OMS