Физическая активность снижает риск развития онкологических заболеваний и даже способствует борьбе с уже возникшей опухолью. Также занятия физкультурой и спортом - надежный способ профилактики других заболеваний и поддержания здоровья в целом.

Как же занятия физической активностью помогают в защите организма от раковых заболеваний? Ученые выяснили, что во время и даже после физических упражнений в организме повышаются защитные функции иммунной системы, в крови растет число лимфоцитов. Кроме того, тренировка мышц обеспечивают выработку так называемых сигнальных молекул, которые активизируют клетки иммунитета.

**Как часто нужно заниматься физкультурой?**

Достаточно 30 минут тренировок 3 раза в неделю. Для профилактики онкопатологий врачи рекомендуют 140-150 минут умеренных физических нагрузок или же 75 минут интенсивных нагрузок в неделю.

Кроме того, занятия спортом:

* Способствуют очищению дыхательных путей от попадающих туда бактерий. Это снижает риск возникновения простудных заболеваний.
* Повышают иммунитет. Лейкоциты и антитела, выполняющие защитные функции, циркулируют значительно интенсивнее и потому имеют возможность раньше распознавать враждебные элементы, предупреждая развитие заболевания.
* Препятствуют выделению стресс-гормонов, повышающих риск развития болезней. Стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости, потребность в которых возрастает, если человек переживает сильный стресс.
* Тренируют сердечно-сосудистую систему: укрепляют сердце, делают более упругими, эластичными сосуды, снижают риск развития атеросклероза, вероятность инсульта.
* Насыщают организм кислородом.
* Постепенно нормализуют артериальное давление.
* Улучшают отток лимфы, устраняют ее застои, что может уменьшить проявления целлюлита.
* Помогают сохранить подвижность суставов, предупредить радикулит, артриты, артрозы, остеохондроз.
* Улучшают общее самочувствие, сон и настроение, помогают справиться с депрессией и паническими атаками.
* Уменьшают вероятность развития диабета 2 типа, а если человек уже болен – облегчают течение болезни, улучшают показатели крови.
* В сочетании с грамотно подобранным рационом питания помогают снизить и стабилизировать вес.