



Умеренные, но регулярные физические нагрузки могут снизить риск заболевания COVID-19 и тяжёлого течения болезни

Умеренные, но регулярные физические нагрузки могут снизить риск заболевания COVID-19 и тяжелого течения болезни.

«Регулярная физическая активность – 150 минут в неделю при средней интенсивности нагрузки – может снизить риск развития COVID-19 или тяжелого его течения, укрепляет иммунную систему и повышает способность организма противостоять инфекционным болезням. При этом около 20 минут физических нагрузок в день приносят наибольшую пользу», – отметил главный внештатный специалист Минздрава России по инфекционным болезням Владимир Чуланов.

Регулярная физическая активность снижает риск:

Ожирения;

Сахарного диабета 2 типа;

Почечной недостаточности.

▫Исследование, проведенное группой испанских ученых, показало, что риск госпитализаций при COVID-19 был на 36% ниже у тех, кто включал регулярную физическую активность в свой распорядок дня;

▫Риск смерти у этой группы пациентов был на 43% ниже, чем у менее активных сверстников.