

A rendszeres testmozgás újabb meglepő előnye



Újabb bizonyítást nyert, hogy azok az emberek, akik rendszeres testmozgást végeznek, kevésbé esnek depresszióba és más mentális betegségekbe, mint azok, akiknek nem mozognak. Dr. Babai László, preventációs szakértő, az Éljen Tovább 5 Évvel! mozgalom megalapítója az összefüggésekről beszélt.

A londoni King's College pszichiátriai intézetének kutatói és a norvég Institute of Public Health munkatársai közös kutatásukban kimutatták, hogy valójában csak a szabadidőben végzett aktivitásnak van védő funkciója. Azok a fizikai munkások tehát, akik munkájuk során sokat gyalognak vagy emelgetnek, semmivel sem védettebbek a depresszió ellen, mint az ülőmunkát végzők. A kutatók 40.401 norvég lakost kérdeztek a szabadidejükben végzett fizikai aktivitásukról.

[Bővebben>>>](#)