

Hreyfing er eitt af því sem heldur þér ungri/ungum. Þú styrkir ekki aðeins vöðvana og hjarta- og æðakerfið, heldur dregur þú einnig úr hættu á að fá sjúkdóma, örvar vöxt nýrra frumna í heilanum og bætir árum við líf þitt. Rannsóknir sýna að aðeins 30 mínútur af hreyfingu flesta daga er allt það sem þarf til að uppskera ávinning.

Ávinningur hreyfingar hefur meira að segja komið læknum á óvart. Margar heilsustofnanir hafa gefið út að hreyfing hefur eftirfarandi áhrif¹:

- 1. Hún heldur þér ungri/ungum.** Hreyfing eykur magn súrefnis til líkama þíns á æfingu. Að bæta loftháðu getu þína um aðeins 15 til 25 prósent er eins og að taka 10 til 20 ár af aldri þínum. Þolþjálfun getur einnig örvað vöxt nýrra frumna í heilanum í eldri fullorðnum.
- 2. Dregur úr sýkingum.** Æfingar styrkja tímabundið ónæmiskerfið með því að auka getu ónæmisfrumna. Það kann að útskýra hvers vegna fólk sem æfir fær sjaldnar kvef.
- 3. Kemur í veg fyrir hjartaáföll.** Æfingar hækka ekki aðeins "góða" HDL kólesterólið og lækka blóðþrýsting, heldur sýna nýjar rannsóknir að þær draga úr bólgum í slagæðum, annar áhættuþáttur fyrir hjartaáföll og heilablóðföll.
- 4. Róar asma.** Ný sönnunargögn sýna að æfingar fyrir efri líkamann og öndunaræfingar geta dregið úr nauðsyn þess að nota púst í vægjum tilfellum af astma.
- 5. Betri stjórn blóðsykurs.** Hreyfing hjálpar við að viðhalda góðum blóðsykurstuðli með því að auka insúlínnæmi frumna og með því að stjórna þyngd. Hröð ganga getur verulega minnkað hættu á að þróa með sér sykursýki af gerð 2.
- 6. Verndun gegn krabbameini.** Hreyfing getur dregið úr hættu á ristil krabbameini með því að flýta fyrir úrgangi í gegnum meltingarveginn og minnka insúlínmagnið. Hún getur einnig minnkað áhættu gegn brjóstakrabbameini og krabbameini í blöðruhálskirtli með betra jafnvægi í hormónabúskap líkamans.
- 7. Betri streitustjórnun.** Regluleg þolþjálfun lækkar magn streitu hormóna. Fyrir marga hjálpar hreyfing gegn þunglyndi á jafn áhrifaríkan hátt og þunglyndislyf.
- 8. Minnka hitakóf.** Meiri hreyfing og betra þol dregur úr tíðahvarfseinkennum, eins og hitakófi og nætursvita
- 9. Verndar heilsu karla.** Æfingar geta komið í veg fyrir rístruflanir og hugsanlega góðkynja blöðruhálskirtlastækkun, sem er algeng orsök á þvaglátatruflunum.

10. **Lengra líf.** Rannsóknir til margra ára hafa ítrekað sýnt að hreyfing minnkar hættu á ótímabærum dauða um allt að 50 prósent hjá körlum og konum.

¹ Mayo Clinic Staff. Mayo Clinic, (2011). *Exercise: 7 benefits of regular physical activity*. Retrieved from website:
<http://www.mayoclinic.com/health/exercise/HQ01676>