

Milyen egészségügyi problémákhoz vezethet a mozgáshiány?



IDEGRENDSZERT ÉRINTŐ KÖVETKEZMÉNYEK

Stresszbetegségek Depresszió Pszichés problémák



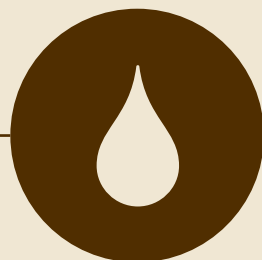
MOZGÁSSZERVI BAJOK

Artrózis Csigolyák közötti porckorongok károsodása
Csontritkulás Több sérülés



SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK

A mozgáshiány jelentősen növeli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. A mérsékelt intenzitású, rendszeres edzéssel, egészséges életmóddal csökkenthető a rizikó.



ANYAGCSERE-PROBLÉMÁK

2-es típusú cukorbetegség Elhízás
Metabolikus szindróma



IMMUNRENDSZERT ÉRINTŐ KÖVETKEZMÉNYEK

A mozgáshiány gyengíti az immunrendszert: a rendszeresen sportolók körében a fertőző betegségek, sőt még a daganatos betegségek kockázata is kisebb. De vigyázzunk, hogy a sportot se vigyük túlzásba, mert a mozgáshiány és a túledzés egyaránt gyengítik az immunrendszert!