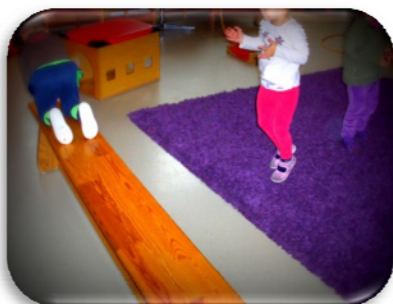


"Ne prestajemo vježbati jer starimo – već ostarimo zato što smo prestali vježbati ." K. Cooper

Utjecaj tjelesnog vježbanja na sreću



Osjećaj živahnosti, zadovoljstva i sreće javlja se kada djeca redovito vježbaju! Osim svakodnevnog jutarnjeg razgibavanja u sobi, starija jaslička skupina „Srčeka“ vježbaju i u dvorani!



Mnoga istraživanja potvrdila su ono što osobe koje se bave sportom već dugo znaju – posljedica redovita vježbanja je duševno blagostanje - osjećaj sreće i zadovoljstva.

Medicina je potvrdila da tjelesna aktivnost, od rekreacije do ozbiljnog sporta, uklanja simptome depresije te sprječava njezin povratak. Kretanje povećava otpornost na stres i omogućuje čovjeku da se lakše nosi sa životnim izazovima.



Osjećaj sreće koji ljudi povezuju sa vježbanjem, još se popularno zove „runner's high“ (trkačka euforija). Znanstvenici danas vjeruju, efekti koji popravljaju raspoloženje zapravo su rezultat povećanja endorfina u samom mozgu, kao i nekoliko drugih kemikalija, uključujući i serotonin, dopamin i norepinefrin.

Endorfin je morfin vlastite (tjelesne) proizvodnje. Stvaraju ih neuroni u hipotalamusu, koji ih upućuju u druge dijelove mozga i u kralježničnu moždinu.



Uz to što podiže razinu sretnih hormona, vježbanje suzbija lučenje stresnog hormona **kortizola**, koji nepovoljno utječe na zdravlje brojnih organa, uključujući mozak.

Jednostavnim rječnikom, tko više vježba, postaje manje ranjiv na stresne podražaje, a time i imuniji na razvoj depresije ili anksioznosti.