



**СЕЧЕНОВСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
НАУК О ЖИЗНИ

ФГАОУ ВО Первый МГМУ
имени И. М. Сеченова Минздрава России

+7 (495) 609-14-00 доб. 20-63, 21-67
pr@sechenov.ru
<https://science.sechenov.ru/>

Большая Пироговская ул., дом 2, стр. 4
119991, Москва, Россия

ПРЕСС-РЕЛИЗ
2 июня 2020 года

Скандинавская ходьба способствует укреплению иммунитета в условиях пандемии коронавируса

Работами многих учёных, в том числе и исследователями Сеченовского Университета, установлен факт снижения заболеваемости респираторными инфекциями, диабетом, сердечно-сосудистыми и многими другими заболеваниями при регулярных физических нагрузках низкой и умеренной интенсивности. Несомненно, это снижает и шанс попадания в группу риска заражения COVID-19. Одним из таких видов аэробной нагрузки является скандинавская ходьба, или ходьба с палками. Это особый вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Многочисленные исследования, проводимые ещё с 80-х годов, показали, что занятия аэробными физическими нагрузками умеренной интенсивности в течение 2-3 недель приводили к росту иммуноглобулина в крови испытуемых, что может способствовать общему укреплению здоровья и противостоянию вирусным и бактериальным инфекциям. Впрочем, и здесь необходимо знать меру. Так, тяжёлые физические нагрузки, напротив, приводили к снижению иммуноглобулинов А и G.

«Скандинавская ходьба оказывает решающее воздействие на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательную систему и на положительные эмоции, которые являются залогом функционирования как врождённого иммунитета, так и формирования реакций адаптационного иммунитета на антигены внешней среды. В том числе - и на различные вирусные инфекции. В том числе, она повышает уровень иммунных естественных клеток-киллеров, что является важнейшим механизмом противовирусного иммунитета», - поделился заведующий кафедрой клинической иммунологии и аллергологии Сеченовского Университета, академик РАН Александр Караулов на III международном Симпозиуме по скандинавской ходьбе.

Кроме того, скандинавская ходьба влияет и на формирование качественного поствакцинального иммунитета. Также ориентирование данного вида спорта на применение на открытом воздухе способствует уменьшению риска заражения коронавирусной инфекцией по сравнению с теми видами физической нагрузки, которые требуют тренажёрного или танцевального зала. Это становится особенно актуально при снятии ограничений на прогулки и занятиям спортом на открытом воздухе. Постоянные и умеренные нагрузки понижают



уровень гормона стресса – кортизола и уровень противовоспалительных цитокинов, предотвращая избыточные реакции нашей иммунной системы на различные патогены.

Особенно важно поддерживать свой иммунитет подобным образом с соблюдением социальной дистанции для пожилых людей, которые находятся в группе риска COVID-19 как по возрасту, так и по количеству сопутствующих заболеваний. Кроме того, учёные Сеченовского Университета также рекомендуют этот вид спорта и другим группам лиц.

