

Efectele benefice ale efortului fizic



Anti aterosclerotic **lerotic**

Scade colesterolul
Scade tensiunea arterială
Scade grăsimea corporală
Scade riscul de diabet
Scade inflamația



Anti trombotic **botic**

Scade riscul de formare de cheaguri pe artere
⇒ scade riscul de infarct
⇒ scade riscul de accident vascular cerebral

Anti ischemic **emic**

Scade necesarul de oxigen al inimii
Creste fluxul de sange pe arterele inimii

Anti tulburări ale ritmului inimii **ic**

Scade activitatea sistemului nervos simpatic
⇒ Scade nivelul de adrenalina din sânge