

Prežijeme bez pohybu? Vplyv fyzickej (ne)aktivity na zdravie človeka

Pozývame vás do marcovej vedeckej kaviarne, v ktorej budeme diskutovať o tom, aké účinky má pohyb na naše telo. Čo sa s nami deje, keď sa pravidelne nehýbeme a aké ochorenia nám hrozia pri nedostatku pohybu.

Vo štvrtok **30. 3. 2017 o 17.00 hod.** privítame uznávanú slovenskú vedkyňu a lekárku, docentku **MUDr. Barbaru Ukropcovú, PhD.**, z Ústavu experimentálnej endokrinológie Biomedicínskeho centra SAV v Bratislave. Vo svojej vedeckej práci sa dlhé roky venovala mechanizmom vzniku obezity a cukrovky 2. typu a v súčasnosti sa zameriava najmä na výskum pozitívnych účinkov pravidelného cvičenia na naše zdravie a na dialóg svalov s inými tkanivami a orgánmi, ktorý sa uskutočňuje prostredníctvom biologicky aktívnych molekúl, uvoľňovaných pri cvičení.

Naše zdravie do veľkej miery závisí práve od fyzickej zdatnosti, svalovej sily a motorických funkcií. Aj v prírode platí, že len pohyblivý živočích je životaschopný. Pohyb je jedným zo základných prejavov života, je nevyhnutný pre zabezpečenie potravy, či už zberom, lovom, alebo až donedávna fyzickou prácou, nevyhnutný pre útek pred nebezpečenstvom. A je viac-menej nevyhnutný aj na udržanie zdravia. Dnes ho však väčšinou máme – ale málo. Sedavý životný štýl významne prispieva k pandémii obezity aj metabolických, kardiovaskulárnych, onkologických či neurodegeneratívnych ochorení. Pritom z pravidelného pohybu a cvičenia môžu profitovať všetci, a to bez ohľadu na vek, pohlavie, rasu či zdravotný stav. Akými mechanizmami na nás pohyb pôsobí? Ako s nami svaly komunikujú? Dokážeme pohybom zlepšiť aj pamäť? Ako sa dá uplatniť pohyb v klinickej praxi, v prevencii a v liečbe chronických ochorení?

Vedecké kaviarne pod názvom **Veda v CENTRE pravidelne raz do mesiaca organizuje pre širokú verejnosť** Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti pri Centre vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) v Bratislave. Ak sa chcete dozvedieť viac, v neformálnej a priateľskej atmosfére pri káve sa môžete do diskusie zapojiť aj Vy. Vedecká kaviareň Veda v CENTRE sa koná v budove CVTI SR na Lamačskej ceste 8/A, na Patrónke. Vstup na podujatie je pre verejnosť voľný.

Kontakt pre médiá – Komunikačný odbor Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR:
tel: 02/59 374 253, tlacove@minedu.sk.

Kontakt pre médiá – Centrum vedecko-technických informácií SR:
Eva Vašková, tel.: 02/ 69 253 113, eva.vaskova@cvtisr.sk