



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 2. 7. 2024 | redakce Vím, co jím

Proč je pohyb klíčem k duševní pohodě? Důvodů je hned několik

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Proc-je-pohyb-klicem-k-dusevni-pohode-Duvodu-je-hned-nekolik__s10011x20836.html

Duševní zdraví je dnes tématem, kterému se věnuje stále více pozornosti. Významným způsobem, jak pozitivně ovlivnit svou psychickou pohodu, je mimo jiné i pravidelná fyzická aktivita. Jaký vliv má cvičení na naši náladu, stresovou odolnost a celkové psychické zdraví?



Pohyb jako lék na duši

Pravidelné cvičení není jen o udržení fyzické kondice a váhy, ale má také hluboký dopad na naši duševní pohodu. Víte, jaké konkrétní benefity můžete očekávat, když zařadíte pravidelnou fyzickou aktivitu do svého každodenního života?

Zlepšení nálady a snížení stresu

Pravidelná fyzická aktivita stimuluje produkci endorfinů, látek v mozku, které jsou spojeny s pocitem štěstí a pohody.

„Když cvičíte, uvolníte napětí a stres, což vede k okamžitému zlepšení nálady,“ říká Matěj Ptáček, trenér fitness sítě Form Factory.

Potvrzují to dokonce i odborné studie, podle kterých **i krátká fyzická aktivita, jako je rychlá chůze, může zlepšit náladu a snížit úzkost**. Mezi jednu z nejúčinnějších aktivit pro uvolnění napětí a stresu se považuje běhání, při kterém vyplavíte negativní emoce. Podobně účinné je podle trenéra i kardiovaskulární cvičení jako třeba jízda na rotopedu.

Lepší spánek

Cvičení může také pozitivně ovlivnit kvalitu spánku. Pravidelná fyzická aktivita pomáhá tělu lépe relaxovat a připravuje ho na odpočinek. **Lidé, kteří pravidelně cvičí, mívají zpravidla hlubší a klidnější spánek.** To vede k lepšímu zvládnání stresu a obecně k vyšší kvalitě



života. Ptáček však upozorňuje na to, že pokud provozujete sportovní aktivity až ve večerních hodinách, může to naopak váš spánkový rytmus rozhodit. Za nejlepší dobu pro cvičení se považuje ráno či během dne, případně dvě až tři hodiny před spaním, aby měl organismus čas se uklidnit a připravit na odpočinek.

Zvýšené sebevědomí

Dosahování cílů ve fitness, ať už se jedná o zvyšování fyzické síly, vytrvalosti nebo budování svalů či štíhlejší postavy, posiluje sebevědomí a přispívá k pocitu spokojenosti. Díky dosaženým úspěchům při cvičení si snadněji

uvědomíte, že jste schopni dopracovat se ke svým cílům a překonávat různé překážky. Kromě toho vede pravidelná fyzická aktivita k lepšímu vnímání těla a pocitu kontroly nad vlastním životem.

Snížení rizika vzniku či rozvoje depresivních stavů

Možná nejvýznamnější je vztah mezi cvičením a prevencí deprese. Studie naznačují, že **pravidelná fyzická aktivita snižuje riziko vzniku deprese a pomáhá snižovat její příznaky u těch, kdo již touto nemocí trpí.** Mechanismus, jakým cvičení pomáhá s depresemi, zahrnuje kombinaci uvolňování endorfinů, zlepšení spánku a posílení sebevědomí.

„Pozitivní účinek na duševní zdraví má v tomto směru jóga, která kombinuje cvičení s dechovými technikami a meditací, dále plavání, nebo třeba zahradničení. Práce s rostlinami a půdou má doslova terapeutický účinek,“ tvrdí Ptáček.

Vliv stravy na duševní pohodu

Kromě fyzické aktivity hraje důležitou roli i správná strava. Potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny, vitamíny skupiny B a antioxidanty mohou podporovat psychickou pohodu a celkové zdraví.

- **Omega-3 mastné kyseliny** obsažené v tučných rybách (losos, makrela, sardinky) nebo v [lněných semenech](#) jsou klíčové pro zdraví mozku a nervového systému. A dokonce mohou snižovat riziko deprese a zlepšovat případné depresivní a úzkostné symptomy.
- **Vitamíny skupiny B** obsažené v oříšcích, semínkách, luštěninách a celozrnných potravinách mohou pomoci vyrovnat náladové výkyvy a úzkosti. Protože právě nedostatek těchto vitamínů může tyto projevy způsobovat.

Monika Bartolomějová, nutriční poradkyně, odborná garantka a zakladatelka Nutričního institutu, k tomu dodává, že ořechy sice obsahují mnoho tuku, a proto jsou kalorické, ale ani při překročení obvyklé denní dávky, která je okolo 30 gramů, si nemusíme nic vyčítat: *„Ořechy mají velký přínos pro zdraví těla i duše, neboť obsahují nespočet zdraví prospěšných látek. Vyhněte se však jejich pražené a solené úpravě nebo zobání k litru vína a tučného sýra.“*



Antioxidanty

(vitamín C a E) obsažené v [červeném, oranžovém či modrém ovoci](#) a zelenině chrání buňky před poškozením oxidačním stresem a přispívají k mladistvému vzhledu a celkovému zdraví, snižují riziko rozvoje očních chorob nebo neurodegenerativních a kardiovaskulárních onemocnění.

„Vysoký obsah různých antioxidantů mají potraviny s výraznou pigmentací, jako ovoce açaí, dále goji bobule, borůvky, brusinky nebo ostružiny,“ doporučuje Bartolomějová. Dobrým zdrojem antioxidantů je však i hořká čokoláda, pekanové ořechy, fazole či koriandr.

Nepodceňujte zdraví střev

V neposlední řadě má vliv na naši náladu a celkové zdraví i [střevní mikrobiota](#). To potvrzuje i nutriční poradkyně Bartolomějová:

„Střevní mikrobiom, složený z různých druhů bakterií a mikroorganismů, hraje klíčovou roli ve zdraví trávicího systému a také v komunikaci mezi střevem a mozkem, což se často nazývá osa střevo-mozek. K udržení rovnováhy mikrobioty, která má vliv na trávení, imunitní systém a dokonce i na naši náladu, mohou pomoci potraviny bohaté na probiotika, jako jsou jogurty s živými kulturami, kefír, kvašená zelenina a probiotické doplňky. Zapomínat nesmíme však ani na dostatek prebiotik, což je v podstatě potrava pro náš mikrobiom. Mezi prebiotika patří určité typy rozpustné vlákniny. Nachází se například v cibuli, česneku a čekance.“

Zdravý životní styl je klíčem k duševní pohodě

Pravidelný pohyb a správně zvolené potraviny jsou tím nejlepším způsobem, jak se dostat do psychické pohody, snížit stres, posílit sebevědomí a k tomu všemu si hezky vytvarovat tělo.

„Začněte cvičit ještě dnes a prožijete plnější a šťastnější život. V kombinaci se zdravou a vyváženou stravou se dostane váš život do rovnováhy,“ uzavírá Matěj Ptáček.

A pokud vás zajímá, kterým potravinám byste se naopak měli vyhnout, protože mohou zhoršovat úzkostné stavy a další duševní potíže, přečtěte si také náš článek [Potraviny zhoršující úzkosti a co jíst místo nich](#).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com Evgeny Atamanenko

Zdroj informací:

Dr. Kenneth R. Fox. The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition: 2(3a), 411-418. 1999

Kvam S., Kleppe C.L., Nordhus I.H., Hovland A. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. Journal of Affective Disorders 202, 67-86. 2016

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12888186/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25596964/>

[běh chůze](#) [deprese](#) [dostatek pohybu](#) [léčba pohybem](#) [pohyb a strava](#) [pravidelný pohyb](#) [psychická pohoda](#) [psychické onemocnění](#) [psychické potíže](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz