



Uzm.Dr. Melda Pelin YARGIÇ
Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp
Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı

YOĞUN ANTRENMAN TEMPOSU BAĞIŞIKLIK SİSTEMİME ZARAR VERİR Mİ?

Uzun süreli ve yüksek şiddetli egzersiz yapan sporcularda üst solunum yolu enfeksiyonu, nezle, grip gibi hastalıklar sporcu olmayan kişilere göre daha sık görülmektedir. Bu artmış hastalık riski özellikle bisikletçiler, koşucular, yüzücüler, triatletler gibi dayanıklılık sporcuları için belirgindir, ancak uzun süreli ve şiddetli antrenman yapan her sporcuda görülebilir. Bu tür hastalıklar antrenmana engel olması sebebiyle sporcular için özellikle önemlidir.

Orta düzeyde egzersiz, bağışıklık sistemini güçlendirir ve kişilerin enfeksiyon hastalıklarına karşı direncini artırır. Orta düzeyde egzersiz yapan kişilerin nezle ve grip benzeri hastalıklara yakalanma sıklığı hareketsiz yaşayan kişilerden daha düşüktür. Çünkü bağışıklık sistemleri hareketsiz kişilere göre daha etkin çalışır.

Ancak üst düzey sporcuların antrenman programları genellikle yüksek şiddetli antrenmanlar içerir ve antrenman sıklığı da oldukça fazladır. Yüksek şiddette egzersizi takiben bağışıklık sisteminizde birkaç saat/gün kadar bir yavaşlama (baskılanma) görülür.

Eğer yüksek şiddetli antrenmanlar birbiri ardına gelirse, bağışıklık sistemi eski faaliyet düzeyine dönmeden, yine baskılanır. Bu üst üste binen şiddetli antrenmanlar vücudunuzun enfeksiyonlara açık olduğu pencere dönemlerinin oluşmasına yol açar. Bu dönemlerde karşılaştığınız hastalık yapıcı etkenlere (virüs, bakteri vb.) karşı direnciniz daha düşük, hastalanma ihtimaliniz ise daha yüksek olur.

Şiddetli egzersizin bağışıklık sistemini baskılayıcı etkisi geçicidir ve oldukça kısa sürer. Bu süre birkaç saat olabileceği gibi birkaç gün de olabilir. Bu durum egzersizin türüne, şiddetine ve süresine bağlı olarak değişir. Daha sonra bağışıklık sisteminiz hızla eski fonksiyonuna döner. Bu dönemlerde alınabilecek ek önlemler ile hastalık riskini azaltabilirsiniz. Bu önlemlerin başında, yeterli ve dengeli beslenme ve kaliteli uyku gelir. Bağışıklık sistemini belirleyen başlıca faktörler; beslenme, uyku ve fiziksel aktivitedir.

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite düzeyiniz bağışıklık sistemini baskılayacak kadar yüksek olduğunda uyku ve beslenmenize her zamankinden daha fazla özen göstermeniz önerilir.

Beslenme

Hızlı kilo vermeyi sağlayan şok diyetler ve sıvı alımının kısıtlanması bağışıklık sisteminizi zorlayacaktır. Bu davranışlardan uzak durulması gerekmektedir.

Uyku

- En az 7-8 saatlik gece uykusu, ek olarak gün içinde ihtiyaç duyarsanız 20 dakikalık kısa uykular bağışıklık sisteminiz için faydalıdır.
- Uyku süresi kadar kalitesi de önemlidir. Serin, karanlık ve sessiz bir ortamda uyumak uyku kalitenizi geliştirecektir.

Stres

Psikolojik stres de bağışıklık sistemine zarar verir. Stresle iyi baş etmek, stresi yönetmeyi öğrenmek bağışıklık sisteminize fayda sağlayacaktır.

Aşılar

- Aşılar, enfeksiyon hastalıklarından korunmak için çok önemli silahlarımızdır. Muhakkak hepatit B ve tetanoz aşılarınız yapılmış olmalıdır.
- Mevsimsel grip aşısı olmanız önerilir. Seyahat edilecek ülkeler ile ilgili aşı önerilerini önceden okuyup, gerekli aşıları mutlaka yaptırılması gerekmektedir.

- Gideceğiniz ülkeye göre değişiklik göstermekle birlikte, bu aşular arasında sarı humma, tifo, meningokok, hepatit A aşuları olabilir.

Ek Önlemler

- Takım arkadaşlarınız arasında nezle, grip benzeri bir hastalığı olan kişinin kendini takımdan bir süreliğine ayırması ve maske kullanması hastalık yapıcı etkenlerle karşılaşmanızı önleyerek sizi korur.
- Hiçbir zaman su matarası, havlu gibi malzemeler sporcular arasında paylaşılmamalıdır. Kişisel mazlemelerin paylaşılması, sadece hastalık dönemlerinde alınacak bir tedbir değildir, bunu kalıcı bir alışkanlık olarak edinmeniz sağlığınız için faydalıdır.
- Sık sık el yıkamak pek çok hastalıktan korunmak için en etkili yöntemlerden biridir. Ayrıca ellerinizi ağız, burun ve gözlere değdirmemelisiniz.
- Dış koşullar da bağışıklık sisteminizi etkiler. Aşırı sıcak, aşırı soğuk ya da yüksek irtifa, vücudunuz gerekli adaptasyonu gösterene kadar bağışıklık sisteminizde bir yavaşlamaya yol açar.

Özetleyecek olursak,

Sporcuların antrenman programlarının nezle, grip vb. hastalıklar ile aksamaması için, şiddetli antrenmanların bağışıklık sistemine etkisi konusunda bilgi sahibi olmaları, antrenman programlarını bu bilgi ışığında düzenlemeleri ve bağışıklığı kuvvetlendiren diğer önlemleri de alarak hastalıklardan korunmaları önerilir.

Hem hareketsiz yaşam, hem de uzun süreli yüksek şiddetli egzersiz bağışıklık sistemi fonksiyonlarını baskılar. Yüksek şiddette egzersizin bu etkisi kısa sürelidir ve birkaç saat ile birkaç gün içinde geri döner. Ancak hareketsiz yaşam tarzının bağışıklık sistemini baskılayıcı etkisi bu yaşam tarzı terk edilene kadar sürer ve kişiler yüksek enfeksiyon riski ile yaşarlar.

Sadece bağışıklık sistemine etkileri açısından değerlendirildiğinde, en ideal egzersiz şiddeti orta şiddettir.

Anahtar kelimeler: bağışıklık, spor, antrenman

Kaynaklar

1. Michael Gleeson & Neil P. Walsh (2012) The BASES Expert Statement on Exercise, Immunity, and Infection, Journal of Sports Sciences, 30:3, 321-324, DOI: 10.1080/02640414.2011.627371
2. Gleeson, M. 2006a. Immune system adaptation in elite athletes. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 9: 659-665.
3. Shephard, R. J., Shek, P. N., & DiNubile, N. A. (1999). Exercise, immunity, and susceptibility to infection: a j-shaped relationship?. The Physician and sportsmedicine, 27(6), 47-71.