

## Антистрессовый эффект адаптации к физнагрузке

- Обусловлен предупреждением стрессорной активации свободнорадикального окисления липидов. Это возможно за счет:
- Стресс-реакция выражена меньше (в адаптированном)
- Меньше выброс катехоламиннов
- Ограничено их активирующее влияние на сердце.
- Возможно предупреждение повреждения коронарного кровотока
- Т.о. адаптация ограничивает стрессорные повреждения сердца. Способствует более легкому течению развившейся болезни сердца, предупреждает само заболевание.