

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Këshillat - Edhe pak minuta ushtrime intensive mund ta forcojnë sistemin imunitar
ADRESA	https://www.syri.net/shendet/920386/edhe-pak-minuta-ushtrime-intensive-mund-ta-forcojne-sistemin-imunitar/
BURIMI	syri.net
GJENDJA	online

KOHË

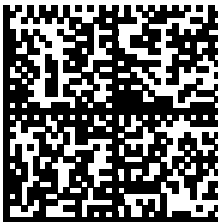
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 11:51:27 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 11:37:38 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f41b610511ccfa4c709ed9e509d488b4d64a40b365e4ca5771d76db39bd23178
TEKSTI	513f366761454a2bfd50528603aa6483f6f407bd832c01c99328610ffe79bb7f
PAMJA	fc03c17d91a3358f84cb1b3566d8dc649532100168de4e46f1f91721392c9a30

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	1a5ee75f44b4e0ce068cc21e4328b29367735b5585428e32d4907296d3882b6e
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

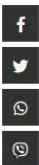
Faqja tregon njërin nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/1a5ee75f44b4e0ce068cc21e4328b29367735b5585428e32d4907296d3882b6e>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px

**NGA GENC POLLO**Ringjallja e kushteve të vërteta
- dhe kumti i Ursula von der
Leyen në Tiranë**NDRIÇIM KULLA**Znj. Von der Leyen, shikojeni
Shqipërinë përtej Edi Ramës

Edhe pak minuta ushtrime intensive mund ta forcojnë sistemin imunitar

13:37, 01/10/2026

ZMADHO TEKSTIN

Për vite me radhë, rekomandimet zyrtare kanë sugjeruar se rreth 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar në javë, si ecja e shpejtë, mund të sjellin përfitime të ngjashme shëndetësore me 75 minuta aktivitet më intensiv, si vrapimi apo çiklizmi.

Por kërkimet e fundit po e vënë këtë ide në pikëpyetje, duke sugjeruar se edhe periudha shumë më të shkurtra të ushtrimeve intensive mund të kenë efekte të fuqishme në shëndet dhe jetëgjatësi.

Madje, sipas disa studimeve, vetëm pak minuta aktivitet me intensitet të lartë mund të japin përfitime të konsiderueshme.

Një studim i publikuar së fundmi në International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity analizoi të dhënat e më shumë se 147 mijë të rriturve të moshës 40 deri në 74 vjeç, të cilët mbanin pajisje për monitorimin e aktivitetit fizik.

Studiuesit më pas i krahasuan këto të dhëna me historikun shëndetësor të pjesëmarrësve gjatë tetë viteve në vijim.

Siç pritej, 150 minuta aktivitet fizik i moderuar në javë u shoqëruan me rrezik më të ulët të vdekjes gjatë periudhës së studimit.

Megjithatë, studiuesit zbuluan se vetëm rreth 12 minuta aktivitet fizik intensiv në javë lidhej me një ulje të ngjashme, rreth 30 për qind, të rrezikut për vdekje të parakohshme.

Studime të tjera po përpiqen të shpjegojnë pse aktiviteti intensiv mund të ketë një efekt të tillë.

Një nga teoritë është se ushtrimet me intensitet të lartë mund ta bëjnë sistemin imunitar më efikas në gjetjen dhe shkatërrimin e qelizave të infektuara ose jonormale.

Në një studim me 24 burra, pjesëmarrësit zhvilluan dy lloje të ndryshme stërvitjesh me pesha.

Në njërën seancë përdorën rreth gjysmën e peshës maksimale që mund të

më të lexuarat

Ndotja akustike është një problem serioz, por shpesh i neglizhuar

Ilaçi në zhvillim ndihmon disa pacientë të humbasin deri në 1/4 e peshës trupore

Një provë për jetën: Pse mjekët duan që ju të bëni një kontroll të lipoproteinës

Edhe pak minuta ushtrime intensive mund ta forcojnë sistemin imunitar

Rrënjët e një peme japoneze prodhojnë një aromë me efekte befasuese në gjumë

Fëmijët e njëqindvjeçarëve kanë rrezik më të ulët vdekjeje

IA mund të ndihmojë në diagnostikimin e diabetit brenda sekondave, vetëm përmes të folurit

ngrinin, duke bërë seri me 12 përsëritje. Në tjetren përdoren rreth 85 për qind të kapacitetit maksimal, me shpërthime të shkurtra deri pranë lodhjes së plotë.

Analizat e gjakut treguan se stërvitja me intensitet më të lartë shkaktoi një rritje më të madhe të disa qelizave të rëndësishme të sistemit imunitar.

Gjithashtu, studiuesit vunë re nivele më të larta të receptorëve të quajtur kemokinë, proteina që ndihmojnë qelizat imunitare të marrin sinjale kimike nga indet.

Këto sinjale u tregojnë qelizave imunitare se ku duhet të lëvizin, duke i ndihmuar ato të largohen nga qarkullimi i gjakut dhe të hyjnë në inde për të kërkuar qeliza të infektuara ose jonormale.

James Turner, profesor i asociuar i fiziologjisë së ushtrimeve dhe imunologjisë në Universitetin e Birminghamit, shpjegon se këto qeliza kanë aftësinë të largohen nga gjaku dhe të grumbullohen në zona si mushkëritë dhe zorrët, të cilat janë pika të rëndësishme hyrëse për infeksionet.

Për një kohë të gjatë është menduar se ushtrimet shumë intensive mund ta dobësojnë përkohësisht sistemin imunitar, pasi analizat e gjakut pas aktivitetit shpesh tregojnë rënie të disa qelizave imunitare.

Por sipas Turner, ky interpretim është i gabuar.

Në vend që sistemi imunitar të dobësohet, shumë prej këtyre qelizave thjesht largohen përkohësisht nga gjaku dhe zhvendosen në inde, ku mund të kërkojnë më mirë qeliza të dëmtuara, të infektuara ose jonormale.

Një tjetër studim, i publikuar në Nature Communications, sugjeron se aktiviteti intensiv mund të ndryshojë edhe mënyrën se si funksionojnë vetë qelizat imunitare.

Në studim morën pjesë 23 të rritur të shëndetshëm dhe fizikisht aktivë, të cilët kryen dy seanca të ndryshme 50-minutëshe në tapis roulant.

Njëra përfshinte vrapim të vazhdueshëm me ritëm të qëndrueshëm, ndërsa tjetra gjashtë intervale nga tre minuta vrapim intensiv, të ndjekura secila nga tre minuta aktivitet më i lehtë.

Studiuesit analizuan mijëra proteina brenda qelizave imunitare dhe zbuluan një ndryshim të madh pas stërvitjes intensive.

Pas aktivitetit me intensitet të lartë, nivelet e 1,377 proteinave ndryshuan ndjeshëm, krahasuar me vetëm 64 proteina pas ushtrimit më të moderuar.

Një prej proteinave që u rrit, SYTL2, ndihmon qelizat imunitare të çlirojnë substanca që dëmtojnë membranën e qelizave të infektuara ose jonormale dhe nxisin shkatërrimin e tyre.

Një proteinë tjetër, BST2, ndihmon në pengimin e përhapjes së grimcave të reja virale nga një qelizë e infektuar.

Ndërsa TLR1, proteinë që ndihmon sistemin imunitar të njohë mikrobet dhe të nisë një përgjigje mbrojtëse, u rrit pas ushtrimeve intensive, por ra pas stërvitjes së moderuar.

Autori kryesor i studimit, David Walzik, tha se një nga rezultatet më befasuese ishte fakti që e njëjta sasi aktiviteti shkaktoi një reagim shumë më të madh kur u krye me intensitet të lartë dhe në një kohë më të shkurtër.

Megjithatë, ekspertët paralajmërojnë se më shumë nuk do të thotë gjithmonë më mirë.

Profesori Glen Davison, specialist i shkencave të sportit dhe ushtrimeve në Universitetin e Kentit, thotë se një seancë e vështirë mund ta aktivizojë sistemin imunitar, por stërvitjet intensive të përsëritura disa ditë radhazi pa rikuperim të mjaftueshëm mund të kenë efekt të kundërt.

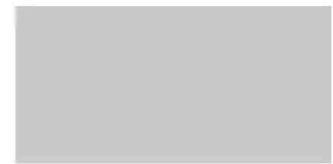
Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur aktiviteti i rëndë shoqërohet me faktorë të tjerë si mungesa e gjumit.

Ekspertët këshillojnë gjithashtu që personat që tashmë ndihen të sëmurë të mos përpiqen të vazhdojnë me stërvitje të rënda.

Aktiviteti fizik intensiv në një moment kur trupi po lufton një infeksion mund të shtojë stresin dhe potencialisht të zgjasë periudhën e rikuperimit.

Në përgjithësi, studimet sugjerojnë se edhe periudha të shkurtra ushtrimesh intensive mund të kenë efekte të rëndësishme në sistemin imunitar dhe shëndetin afatgjatë, por çelësi mbetet ekuilibri mes aktivitetit dhe rikuperimit.

Shutterstock



Mjekët paralajmërojnë se laptopët mund të dëmtojnë lëkurën



Ky tingull gjatë gjumit mund ta ndihmojë trurin të 'pastrohet' nga mbetjet toksike

Lexo edhe:



Ilaçi në zhvillim ndihmon disa pacientë të humbasin deri në 1/4 e peshës trupore

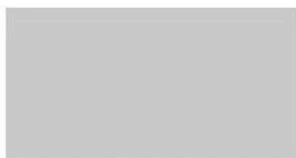


14 ushqimet që duhet të hani çdo javë për të qëndruar të shëndetshëm



Çfarë i ndodh trupit pas një muaji pa alkool? Ja ndryshimet në shëndet

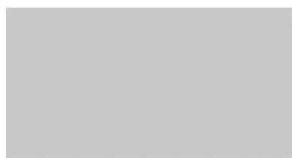
TË NGJASHME



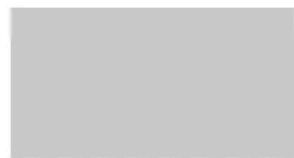
Mani mund të ndryshojë bakteret e zorrëve dhe të ndikojë në metabolizëm, zbulojnë studiuesit



Kreatina ndihmon personat mbi 45 vjeç të rrisin masën muskulore dhe forcën



Rishikimi i 265 mijë personave: Përdoruesit e kanabisit kanë dyfish më shumë gjasa të kryejnë dhunë



A mund ta vonosh menopauzën? Ekspertët shpjegojnë se çfarë është në të vërtetë e mundur



A ka kimikate toksike fatura e marketit?



MRI mund të zbulojë shenja të Alzheimerit më herët



Shëndeti i veshkave – Ja cila është pija më e mirë pas darkës

LAJME POLITIKË KRONIKË EKONOMI KOSOVA BOTË KULTURË SHKENCË SPORT JETË/STIL TRASHËGIMI MËDIË ARKIVA



SYRI.net është agjencia më e madhe e lajmeve në Shqipëri, që brenda një kohe të shkurtër është kthyer në lider të informacionit. Në SYRI.net do të gjeni opinionistë më me emër në vendin tonë, investigime dhe lajme që nuk do ti gjeni diku tjetër. Lajmet në SYRI.net janë prodhim i SYRI.net dhe nuk lejohet marrja e tyre pa një komunikim të mëparshëm me redaksinë. Ju ftojmë të klikoni dhe të na shkruani sa herë që ju mendoni se duhet. Stafi i SYRI.net

Për informacione info@syri.net, për reklama marketing@syri.net