Endorfíny

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *29/03/2010 - 17:42*

Definícia

Látky ktoré sa tvoria v ľudskom organizme. Organizmus ich vytvára na zmiernenie bolesti pri úrazoch, resp. ochoreniach. Názov sa skladá z predpony endo- vnútorný a slova morfín - droga tlmiaca bolesť, ktorá vyvoláva pocit duševnej pohody.
Intenzívne telesné cvičenie je pre organizmus stresom, ktorý v ľudksom tele spôsobuje produkciu endorfínov. Pri cvičení sa spotrebuje veľké množstvo energie, čo spôsobuje zmeny metabolizmu glukózy a hormónu inzulínu. Endorfíny spoluregulujú energetický metabolizmus v organizme. β-endorfín výrazne zvyšuje produkciu inzulínu , ktorý v dôsledku fyzickej námahy utlmuje prípadnú bolesť a zároveň aktivuje organizmus na účinnejšie využitie glukózy, čo sa prejavuje lepším zvládnutím záťaže.

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/endorf%C3%ADny