

Berolahraga Mengurangi Risiko Terkena Asma

Written by Kristin V Carson

Asma pada umumnya adalah penyakit genetik keturunan dari orang tua ke anaknya. Namun, Menurut penelitian, risiko terkena asma dapat diminimalisasi dengan berolahraga yang sehat.

Kebanyakan pada penderita penyakit asma takut melakukan aktivitas berolahraga karena akan memicu timbulnya gejala seperti mengi dan sesak nafas.

“Kurangya berolahraga dapat menyebabkan pasien kehilangan massa otot dan turunya kebugaran kardiovaskular. Padahal, dengan berolahraga sang pasien dapat mengurangi risiko gejala asma dan serangannya,” ujar Kristin V Carson, penulis studi, seperti dikutip dari MedIndia, Kamis (24/5/2012).

Carson dan rekan meneliti efek dari latihan fisik pada pasien asma. Mereka membandingkan antara pasien asma yang tidak berolahraga dengan pasien yang berolahraga 2-4 kali dalam seminggu.

Ternyata, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pasien yang berolahraga seperti berenang, berjalan, atau bersepeda memiliki risiko gejala dan serangan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak berolahraga.

“Pasien yang berolahraga dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular yang berdampak mengurangi gejala asma dan serangan yang muncul,” ujar Carson.

Carson menganjurkan pasien asma harus dimotivasi untuk berolahraga agar asmanya terkendali dengan stabil. Apabila masih ragu, hal ini dapat dikonsultasikan kepada dokter terlebih dahulu.