

# *Exercícios físicos após vacinação antiCovid-19 reforçam imunidade*



Havana, 15 de fevereiro (RHC).- Cientistas dos EUA descobriram que fazer 90 minutos de exercícios físicos leves ou moderados nos dias posteriores à vacinação contra a Covid-19 ou a gripe reforçam a imunidade. Os participantes do estudo andaram de bicicleta ou fizeram caminhadas nas quatro semanas após tomarem a injeção, e geraram mais anticorpos do que os que mantiveram sua rotina sedentária.

A pesquisa da universidade estadual de Iowa confirmou os resultados obtidos em ratos de laboratório. Os anticorpos são a linha de defesa do corpo para a identificação e destruição de vírus, bactérias, fungos e parasitas. “Confirmamos que exercícios com uma duração específica podem melhorar a resposta do sistema à vacina Pfizer-BioNTech antiCovid-19, e a dois biológicos contra a influenza”, explicou Marian Kohut, autora principal do trabalho.

“Fazer exercícios eleva o fluxo sanguíneo e linfático, o que ajuda a que as células imunitárias circulem, e enquanto se movem pelo corpo é mais provável que detectem algo estranho”, apontou.

---

<https://www.radiohc.cu/pt/noticias/deportes/286247-exercicios-fisicos-apos-vacinacao-anticovid-19-reforcam-imunidade>



**Radio Habana Cuba**