



## Почему бег приносит удовольствие

Лептины – связующее звено между физическим упражнением и удовольствием

Чувство радости и прилив энергии – с такими положительными эффектами регулярно сталкиваются фанаты бега при выполнении своего любимого упражнения.

Группа биологов из университета Монреаля, Канада, решила выяснить, почему мы испытываем положительные эмоции именно во время пробежек. Исследование канадских ученых свидетельствует о том, что причина радости от бега – в изменении активности лептинов, гормонов, играющих важную роль в метаболизме. Этот гормон активирует особое вещество STAT3, которое способствует выработке дофамина — другого гормона, вызывающего чувство удовлетворения. Ученые уверены, что при наступлении голода уровень лептинов в нашем организме снижается, что повышает мотивацию к физической активности как к инстинктивному способу добычи пищи.

Сигналы, посылаемые мозгом в центр удовольствия, создают эффект своеобразного вознаграждения. Исследование канадских ученых также показало, что люди с

пониженным содержанием жирорегулирующего гормона лептина, такие как марафонцы, более восприимчивы к вознаграждающим эффектам бега и потому склонны к победе.