**Mitos-Mitos Yang Salah Tentang Olahraga**

Mitos : Lari di siang hari sambil memakai jaket akan membuat berat badan cepat turun.  
  
Fakta :Udara siang hari memang lebih mudah membuat berkeringat dan jaket akan membuat tubuh semakin panas. Tapi, yang hilang bukan lemak, melainkan cairan tubuh. Kebiasaan ini akan membuat organ tubuh lain seperti jantung dan ginjal terganggu. Pasalnya, kekurangan cairan membuat darah mengental. Jantung dan ginjal juga bekerja lebih keras memompa dan menyaring darah.  
  
Mitos : Semakin banyak berolahraga, semakin bagus.  
  
Fakta : Salah dan begitu pula sebaliknya. Olahraga tak harus selalu berat, berkeringat juga belum tentu bagus. Olahraga, sama halnya dengan obat, harus optimal. Jenis, frekuensi, dan intensitas lebih penting agar tujuan tercapai.  
  
Mitos : Saya rajin olahraga, jadi saya bisa makan apa saja.  
  
Fakta: Kurang tepat. Bisa makan apa saja tapi bukan berarti kapan saja dan berapa saja. Jika jumlah kalori yang masuk sesuai dengan jumlah kalori yang terbuang, tak masalah. Tapi, jika kalori yang masuk lebih banyak dibandingkan kalori yang keluar, ini jelas salah.  
  
Mitos : Bersepeda bisa menimbulkan risiko kesehatan, di antaranya mandul.  
  
Fakta : Tidak sepenuhnya benar. Demikian pula dengan risiko kanker. Ketika bersepeda, memang akan muncul gesekan yang menimbulkan panas. Panas tersebut dapat mengaktifkan sesuatu yang tadinya tersembunyi. Jika sejak awal sudah ada masalah seperti bibit kanker, kemungkinan kanker muncul memang ada. Tapi, bukan berarti bersepeda menjadi penyebabnya. Untuk mencegahnya, istirahatlah usai bersepeda dan pastikan sirkulasi udara baik.