

## Неделя продвижения активного образа жизни



Физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной смерти. Низкая ФА увеличивает риск развития:

- Ишемической болезни сердца на 30%.
- Сахарного диабета II типа на 27%.
- Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

Основные рекомендации: - Минимум 150-300 минут или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. - Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической

активности до и более 150 минут в неделю.

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни. Риск развития опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии.

Повышение физической активности является профилактикой старения.

Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Регулярная физическая активность обеспечивает:

- 1) снижение риска внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;
- 2) артериальной гипертензии (при ее наличии - обеспечивает более качественный контроль артериального давления);
- 3) сахарного диабета 2 типа (при его наличии - обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);
- 4) рака толстой кишки;
- 5) психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний);
- 6) улучшение контроля массы тела;
- 7) прочности костной ткани (профилактика остеопороза).