Неделя информирования о важности физической активности

С 19.06.2023-25.06.2023 в России проводится Неделя информирования о важности физической активности, цель которой продвижение активного образа жизни. Регулярная физическая активность – основной компонент профилактики хронических неинфекционных заболеваний, также она полезна для психики, поскольку снижает риск депрессии и снижения когнитивных возможностей, отдаляет наступление деменции и улучшает общее самочувствие.

Почему нужно быть физически активным?

1. регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта. Если мужчины тратят на физическую активность 2 тысячи калорий в неделю, то риск развития инфаркта миокарда у них снижается вдвое.

2. аэробная физическая активность предотвращает появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;

3. физическая активность способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;

4. улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела. Даже не очень интенсивные длительные нагрузки способствуют расщеплению жиров и оказывают положительное действие на организм.

5. снижается риск развития сахарного диабета II типа;

6. снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;

7. снижается потеря костной массы (защита от остеопороза). Доказано, что ходьба в течение 30 минут снижает риск развития перелома шейки бедра на 18%.

8. улучшается настроение, проходит стресс и усталость, увеличивается качество и продолжительность жизни, снижается потребность в лекарственных препаратах.

Все люди, вне зависимости от возраста, должны избегать малоподвижного образа жизни. Наиболее доступный вид физической нагрузки – ходьба на свежем воздухе не менее 30-45 минут ежедневно.

Помните, что для определения наиболее правильной и полезной именно для вас нагрузки, нужно проконсультироваться с врачом по лечебной физкультуре или с тренером в спортивном зале.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья