

Низкая физическая активность



Наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, низкая физическая активность является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 30%; сахарного диабета II типа на 27%; рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

Исследование по оценке мотивации к ведению здорового образа жизни и уровня информированности о факторах риска развития неинфекционных заболеваний среди взрослого населения, которое проходит на территории Новосибирской области, показало, что сибиряки имеют высокий уровень осведомлённости о существовании факторов риска развития неинфекционных заболеваний по таким показателям, как: «низкий уровень физической активности», «повышенный уровень общего холестерина», «недостаток питания».

Жители области эффективно осведомлены о том, что, активный образ жизни является действенным методом, для снижения воздействия факторов риска на организм человека.

Но при ответах на вопросы о практикуемых мерах профилактики, самой непопулярной здоровой привычкой оказалось «посещение спортивных учреждений».

Сельские жители уделяют больше внимания вопросам питания, нежели горожане, а также чаще горожан занимаются активным трудом, выполняют ежедневные комплексы упражнений («зарядка»), своевременно проходят медицинские осмотры. А жители малых городов чаще прочих употребляют алкогольные напитки, наименее активны и реже занимаются спортом и физическим трудом, чем респонденты из Новосибирска и сельской местности.

Почему так часто и много стали говорить о физической активности? Дело в том, что физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма. Регулярная физическая активность играет важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трёх четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность способствует уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общего благополучия.

Любой уровень физической активности лучше, чем её отсутствие. Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении, а так же при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.

Укрепление мышц приносит пользу всем, включая пожилых людей, беременных женщин, женщин в послеродовом периоде и людей, страдающих хроническими заболеваниями, а также лиц, имеющих инвалидность.

Детям и подросткам следует еженедельно посвящать занятиям физической активной деятельностью средней или высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, не менее 60 минут в день. Причём, никаких специальных кружков и секций ребёнок может не посещать. Для такой нагрузки, вполне подойдёт самокат, велосипед, скейтборд и др.

Но, для того, чтобы нагрузка была оптимальной и эффективной, желательно не реже трёх дней в неделю заниматься физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы. Это, безусловно, уроки физической культуры в школе и дополнительные спортивные секции.

Взрослым следует не менее 150 – 300 минут в неделю заниматься физической активностью средней или высокой интенсивности с аэробной нагрузкой. Можно потратить меньше времени на физическую активность, от 75 до 150 минут, но тогда она должна быть интенсивной. Есть ещё вариант, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности. Что же должен делать взрослый человек, чтобы эту нагрузку получить. Вот, чем вы можете заняться, если больше склонны к средней интенсивности нагрузок: ходьба в быстром темпе, парные танцы, аквааэробика, езда на велосипеде по ровной или не очень холмистой местности, парный теннис, стрижка газона газонокосилкой, пеший туризм, катание на скейтборде, катание на роликовых коньках, волейбол, баскетбол.

Если вы уменьшаете время занятий, то вам подойдут бег трусцой или быстрый бег, плавание в быстром темпе, езда на велосипеде в быстром темпе или по холмистой местности, одиночный теннис, футбол, прыжки на скакалке, хоккей, аэробика, гимнастика, боевые искусства.

Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые (анаэробные) упражнения средней и большей интенсивности не реже двух раз в неделю.

Если, ранее вы не уделяли много внимания своей физической активности и вели малоподвижный образ жизни, то начинать следует с небольших физических нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность и продолжительность. Важно, чтобы эти нагрузки стали регулярными.

Начиная применять на практике наши советы, нужно понимать и отличать друг от друга виды физической активности. Их немного, и вот чем они характеризуются.

Аэробная физическая активность – продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц. Это наиболее изученная и рекомендуемая форма физической активности с доказанным положительным эффектом. Аэробная физическая активность может быть частью повседневной деятельности. Существует большое число её разновидностей: ходьба пешком, езда на велосипеде, работа по дому и на садовом участке, северная ходьба, танцы, ходьба на лыжах, катание на коньках, гребля или плавание.

Анаэробные нагрузки - это мощные короткие тренировки, в которых мышцы

максимально напряжены. В отличие от аэробных, организм получает мало кислорода, и расход энергии увеличивается. К анаэробным тренировкам относятся: интенсивный спринтерский бег, занятия на тренажерах, пауэрлифтинг и бодибилдинг, силовые тренировки, упражнения с отягощением, например с гирями и гантелями, тяжелая атлетика, скоростная езда на велосипеде. Анаэробные тренировки повышают мышечную силу и помогают улучшить выносливость, укрепить мышцы и добиться красивого рельефа, поддержать опорно-двигательный аппарат и улучшить осанку. А ещё, этот вид нагрузок поможет повысить иммунитет и уменьшить риск заболеваний эндокринной системы.

Нейромоторная физическая активность – направлена на снижение риска падений, поддержку и улучшение баланса и двигательных навыков (равновесие, ловкость, координация и походка), рекомендована, в том числе, для лиц пожилого возраста. Она включает, такие виды активности как пилатес, йога и проводится с использованием вспомогательного оборудования, спортивных снарядов и тренажеров.

Всемирная организация здравоохранения разработала специальное методическое пособие: Краткий обзор по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. В нём вы можете найти подробные рекомендации о том, как увеличить физическую активность беременным женщинам, женщинам в послеродовом периоде, пожилым людям, людям с хроническими патологиями, а также, детям, подросткам и взрослым с ограниченными возможностями.

Врач-методист

Е.А. Морозова