



Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет движению достаточно времени.

Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. Физическая активность оказывает положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности занятий. Согласно научным исследованиям, достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

Как влияет регулярная двигательная активность на наш организм?

- понижается уровень холестерина, нормализуется кровяное давление и вес тела, повышается устойчивость сердечной мышцы к физическим нагрузкам, значительно снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения,

- активизируются механизмы регуляции дыхания, обеспечивается адекватная легочная вентиляция,

- улучшается чувствительность тканей к инсулину и снижается риск развития сахарного диабета,

- стимулируется пищеварение и моторика желудочно-кишечного тракта, что способствует очищению кишечника, снижается риск возникновения опухолей кишечника,

- усиливается кровоснабжение и укрепление мышц и костей, а это обеспечивает профилактику остеопороза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата,

- укрепляется иммунная система, повышается устойчивость к заболеваниям,

- умеренная двигательная активность является «сильнодействующим лекарством» против старения в преклонном возрасте,

- улучшается работа головного мозга, чем больше человек двигается, тем дольше сохраняет гибкий ум и ясное сознание,

- улучшается эмоциональное состояние, снижается уровень стресса.

Наиболее простые, доступные и эффективные виды двигательной активности:

Ходьба - наиболее безопасная и ритмичная форма активности. Ходьбе не помеха ни избыточный вес, ни ожирение, ни плохая физическая форма. Одна из форм этой активности – «северная» ходьба с использованием специальных палок.

Плавание - одно из лучших занятий для развития сердечной и дыхательной выносливости. Способствует увеличению объема легких, улучшает контроль дыхания, развивает мышечную силу, гибкость, что особенно полезно при заболеваниях позвоночника.

Езда на велосипеде - отличная кардио-нагрузка, развивающая мышечную силу и выносливость, сопровождающаяся высоким расходом энергии и способствующая снижению веса.

Ходьба на лыжах - очень полезный вид физической активности, совмещающий нахождение на свежем воздухе с активным вовлечением всех групп мышц без перегрузки.

Бег трусцой - медленный бег в удобном темпе. Это самый популярный способ укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Он не требует особых навыков. Двигаться надо естественно и свободно, как можно меньше работая руками.

Как увеличить ежедневную активность, внося небольшие изменения в распорядок дня?

- Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта.
- Пройдитесь пешком вместо того, чтобы пользоваться автомобилем.
- Выходите на одну - две остановки раньше требуемой и идите пешком оставшуюся часть пути.
- Слушайте любимую музыку и танцуйте/пританцовывайте.
- Проводите выходные дни на свежем воздухе, активно играйте с детьми.

Какова продолжительность физической активности?

Детям в возрасте 5-17 лет рекомендуется физическая активность не менее 60 минут ежедневно средней или высокой интенсивности. Подвижные спортивные игры – футбол, баскетбол, хоккей, лыжи, коньки, велосипед, ролики и т.п.

Взрослому 18-64 лет для поддержания здоровья рекомендуется не менее 30 минут физической активности 5 дней в неделю (150 минут). Это могут быть занятия средней интенсивности (плавание, велосипед, лыжи, ролики) 150-300 минут в неделю, или высокой интенсивности – 75-150 минут в неделю. Кроме того, рекомендуется включать силовые упражнения 2 дня в неделю.

Для взрослых старше 65 лет физическая активность средней интенсивности (настольный теннис, танцы, ходьба, лыжи, йога, пилатес и т.п.) не менее 5 дней, 150-300 минут в неделю, или занятия высокой интенсивности 75-150 минут в неделю, если нет противопоказаний. Для определения оптимальной физической активности необходима консультация врача.

Можно быть физически активными, не занимаясь спортом. Избегайте малоподвижного образа жизни, даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Выберите для себя подходящий вид физической активности, занимайтесь регулярно и будьте здоровы!