

Неделя информирования о важности физической активности.

НЕДЕЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ
О ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ

17 – 23 ИЮНЯ



Период с 17 по 23 июня 2024 года обозначен Недельей информирования о важности физической активности.

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.