Неделя информирования о важности физической активности

С 17 по 23 июня проходит Неделя информирования о важности физической активности. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья. Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

Даже 30 минут в день физической активности открывают доступ к следующим преимуществам.

* Снижение риска инфаркта
* Снижение и нормализация веса
* Снижение содержания холестерина в крови
* Снижение риска развития диабета II типа
* Снижение риска развития некоторых видов рака
* Снижение риска развития гипертонии
* Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов.
* Улучшение координации и снижение риска падений
* Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях
* Улучшение самочувствия и настроения
* Нормализация сна

Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный фон, и даже облегчает течение депрессии.

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности. Согласно научным исследованиям достаточно 30 минут ЕЖЕДНЕВНОЙ активности умеренной интенсивности.

Быть физически активным - это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

Можно быть физически активными, не занимаясь спортом. Увеличить ежедневную активность можно внеся небольшие изменения в распорядок дня:

* Пройдитесь, вместо того, чтобы пользоваться автомобилем
* Выходите на одну - две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути
* Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта
* Активно играйте с детьми
* Слушайте любимую музыку и танцуйте по всему дому
* Активизируйте всю семью по выходным. Диапазон бесплатных мероприятий ограничен только вашим воображением!

Помните: никогда не поздно начать!

Источник: <https://med-b-kgbuz-kmb-3-r04.gosweb.gosuslugi.ru/novosti/s-1706-23062024-nedelya-informirovaniya-o-vazhnosti-fizicheskoy-aktivnosti.html>.