

ГИПОДИНАМИЯ



Сидячий или малоподвижный образ жизни, как фактор риска хронических заболеваний, находится на четвертом месте после курения, гипертонии и ожирения.

В свободное время мы сидим за компьютером, смартфоном, смотрим телевизор или играем в видеоигры. Офисные работники в большинстве случаев проводят рабочий день сидя за столом. Значительная часть работающих людей ежедневно передвигается сидя - в машинах, автобусах и электричках.

Всемирная организация здравоохранения определила, что примерно 31% взрослых старше 15 лет недостаточно активны, причем мужчины немного более активны, чем женщины.

Недостаток физической активности - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, онкологических заболеваний, остеопороза:

- менее активные люди имеют больший риск развития высокого артериального давления
- без движения сжигается меньше калорий. Это увеличивает вероятность набора веса

- гиподинамия приводит к снижению мышечной силы и выносливости
- снижается метаболизм, организму сложнее расщеплять жиры и сахара
- может развиваться гормональный дисбаланс
- недостаток физической активности может усилить чувство тревоги и депрессии
- отсутствие активности может увеличить риск некоторых видов рака, в числе которых рак кишечника, матки и груди
- сидячий образ жизни - фактор риска преждевременной смерти

Плюсы регулярной физической активности:

- люди с избыточным весом или ожирением значительно снижают риск заболевания при регулярной физической активности
- у активных людей вероятность развития ишемической болезни сердца ниже, чем у неактивных
- физически активные пожилые люди могут снизить риск падений и улучшить свою способность выполнять повседневную деятельность
- движение помогает людям лучше себя чувствовать в течение дня и лучше спать ночью
- физическая активность доступна каждому человеку

Отсутствие физической активности — это менее 30 минут движений умеренной интенсивности в неделю

Физическая активность — это не обязательно спорт. Не нужно иметь дома спортивный инвентарь, ходить в тренажерный зал, бассейн. Прогулка, пробежка, гимнастика, зарядка на свежем воздухе, йога не требуют покупки специального оборудования и доступны в любое время дня. Любая, даже минимальная физическая активность лучше, чем вообще ничего не делать.

Согласно научным исследованиям - взрослому человеку достаточно 30 минут ЕЖЕДНЕВНОЙ активности умеренной интенсивности. Детям и подросткам - 60 минут или более умеренной или высокой физической активности, которая доставляет удовольствие, включает в себя различные виды деятельности и способствует развитию.

Как быть более активным находясь большую часть времени дома?

Есть несколько способов вести активный образ жизни дома:

- садоводство и работа во дворе, работа по дому - все это физическая активность. Чтобы увеличить активность, можно попробовать выполнять задачи в более интенсивном темпе.
- можно двигаться при просмотре телевизора: легкая растяжка, крутить педали велотренажера
- в интернете доступно много роликов с тренировками с оборудованием и без
- прогулка с семьей, выгул собаки -тоже вид активности
- двигайтесь во время разговора по телефону
- включить в режим дня обязательную прогулку

Как быть более активным в рабочее время?

Значительная часть людей во время работы сидят, часто перед компьютером. Для многих может быть непросто вписать физическую активность в свой напряженный рабочий день, но двигаться необходимо:

- хотя бы раз в час нужен перерыв. Встаньте, разомнитесь, сделайте несколько движений руками, ногами.
- во время беседы по телефону можно встать, пройтись
- вместо лифта лучше воспользоваться лестницей
- часть обеденного перерыва можно выделить для небольшой прогулки
- вместо телефонного звонка коллеге в соседний кабинет пройдите до него

Обратите каждый свой шаг в пользу для здоровья. Станьте активнее!