

Статья в СМИ: Гиподинамия.

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.

К чему может привести недостаток физической активности?

- менее активные люди имеют больший риск развития артериальной гипертензии;
- 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;
- недостаток физической активности может усилить чувство тревоги, способствовать развитию 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 — 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 ничего. 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!