

## С 9 по 15 января — Неделя продвижения активного образа жизни

С 9 по 15 января Минздрав России проводит Неделю продвижения активного образа жизни. Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья человека в любом возрасте. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха и работы. К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры. Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет и некоторых видов рака. Она также помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

### Чем опасна гиподинамия?

По оценкам ВОЗ, у людей с гиподинамией на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. При низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Именно гиподинамия – основная причина 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца. Сократить вредные последствия современного образа жизни поможет регулярная физическая активность – ходьба, бег, плавание, фитнес, йога, спортивные игры.

### Сколько нужно двигаться?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. ВОЗ выделяет три возрастных категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья.

**Детям и подросткам (5-17 лет)** нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры.

**Взрослые люди (18-64 года)** должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределять это время – например, заниматься 30 минут 5 раз в неделю. Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями.

**Пожилые люди (65+ лет)** должны следовать тем же рекомендациям, но включать в свой режим дня упражнения на равновесие, которые помогут избежать падений.

Утро лучше начинать с зарядки. Помните, что только регулярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулки с ребенком или с собакой. Поднимайтесь по лестнице пешком. Если вы работаете, то хотя бы одну остановку проходите пешком. Плавание и езда на велосипеде подходят практически для любого возраста. Для людей с избыточной массой тела велосипедный спорт будет лучшим выбором, чем бег, так как он окажет меньше нагрузки на суставы. Физическая активность должна быть регулярной и дозированной. Это означает, что не стоит заниматься фитнесом до изнеможения, но и забывать о нагрузках на месяц-другой тоже не стоит. Любые упражнения должны выполняться в комфортном режиме.

Определить, какой по подвижности образ жизни Вы ведете, очень просто. Если Вы в течение дня не двигаетесь активно хотя бы полчаса, это считается малоподвижностью. Под активными движениями понимается плавание, бег, физические упражнения. Выполнение работы по дому не считается. Мойка полов и окон, уборка не создают нужную нагрузку на мышцы. Работая по дому, мы обычно принимаем позы, при которых многие группы мышц остаются незадействованными.

Входите ли Вы в группу риска по возникновению проблем вследствие сидячего образа жизни? Если нижестоящие утверждения справедливы для Вас, то Вы находитесь в группе риска:

- «на рабочем месте я провожу около 6-7 часов в сидячем положении»;
- «в процессе работы я редко делаю перерывы»;
- «я мало передвигаюсь пешком»;
- «на работу и домой я добираюсь на машине (в общественном транспорте)»;
- «я редко хожу по лестнице пешком, передвигаюсь больше на лифте»;
- «я предпочитаю пассивный отдых: походы в кино, просмотр телевизора»;
- «я не занимаюсь спортом».

Вред сидячего образа жизни намного весомее и страшнее, чем кажется сначала. Согласно последним исследованиям, если Вы просто сидите по 8 часов в день, а потом еще и добираетесь домой не пешком, то перспектива вас ждет безрадостная. Ваша продолжительность жизни может сократиться на 10, а то и на 15-20 лет по сравнению с теми, кто сидит не больше трех часов, активно занимается спортом или хотя бы регулярно гуляет.

Сидение можно назвать болезнью нашего времени. Низкая физическая активность и отказ от занятий спортом приводит к возникновению ряда заболеваний. Зачастую люди ищут причины их появления, не догадываясь, что провоцирует их приятное сидение.

### **Чем опасен сидячий образ жизни?**

Он может стать причиной развития патологий **сердечно-сосудистой системы**. Первой без должной нагрузки страдает сердечная мышца. Сердце «привыкает» работать непродуктивно, что существенно снижает тонус стенок сосудов, нарушая общее состояние кровеносной системы, от чего страдают все органы. Отсутствие активных физических движений приводит к тому, что сердечная мышца настолько ослабевает, что даже непродолжительный бег к тому же трамваю становится причиной сильного сердцебиения.

**Варикозное расширение вен.** При активных движениях (ходьбе, беге) сокращаются мышцы голени, сжимающие вены, расположенные в их толще, благодаря чему улучшается движение крови. Это помогает избежать ее застоя в венах и растягивания стенок сосудов. Нахождение в положении сидя на протяжении длительного времени приводит к нарушению кровообращения, что увеличивает риск развития патологических процессов в венах. Снижение тонуса и слабый кровоток ведут к застою и сгущению крови, что является риском образования тромбов. Неприятные симптомы варикозной болезни, такие как боль, отеки, могут осложниться тромбозом, который без соответствующего лечения опасен для жизни.

**Опорно-двигательная система.** Сидение — абсолютно противоестественное и не предусмотренное природой положение тела. Позвоночник не зря имеет S-образную

форму: это помогает выдерживать высокие нагрузки, но в сидячем положении S превращается в C. Увеличивается нагрузка на позвоночник, происходит нарушение кровообращения, межпозвоночные диски утрачивают способность полноценно функционировать, увеличивается риск образования межпозвоночных грыж. Те, чей труд тесно связан с сидением за компьютером, больше остальных страдают от поясничного и шейного остеохондроза. При шейном остеохондрозе происходит нарушение мозгового кровообращения, в результате чего возникают головные боли разной интенсивности.

Бездействуя, **мышцы** теряют тонус. Это приводит к быстрой физической утомляемости, апатичности, чувству постоянной усталости.

Отсутствие физической активности ведет к **набору лишнего веса**. Сидя в офисе, мы тратим меньше калорий, чем потребляем, от чего растет масса тела. Лишние килограммы в комплексе с неправильным питанием, плохой экологией и ежедневным стрессом переходят в ожирение. Данная патология провоцирует развитие гипертонии, заболеваний суставов, сахарный диабет и др.

Долгое сидение на одном месте способствует застою крови и лимфы в малом тазу, негативно отражаясь на работе кишечника и мочеполовой системы. Недостаток двигательной активности сказывается на кишечной перистальтике. Вследствие этого могут появиться **запоры**, которые со временем приобретают хроническую форму. В данном аспекте немалую роль играет и питание. Запор, в свою очередь, становится причиной другого неприятного заболевания – **геморроя**.

Нарушение кровообращения, застой крови и лимфы в органах малого таза могут способствовать развитию простатита у **мужчин**, а он в свою очередь ведет к снижению потенции и бесплодию. **Для женщин** застойные явления чреваты заболеваниями половой сферы, нарушениями менструального цикла и болезненными менструациями.

Малая подвижность приводит к тому, что кровь медленнее движется и недостаточно насыщает клетки кислородом и питательными веществами. Страдает весь организм.

### **Что же делать?**

Лучшим решением всех проблем, связанных с неподвижным образом жизни – активное занятие спортом и минимальное нахождение в сидячем положении. Однако выполнить эти условия для офисных работников нереально, поскольку по долгу службы они вынуждены сидеть на протяжении длительного времени.

Первым шагом является преодоление лени, которая мешает Вам заботиться о своем здоровье. Снизить негативное влияние сидения помогут упражнения, коррекция питания и маленькие хитрости, которые Вы можете использовать на своем рабочем месте уже сегодня.

1. **Физические упражнения** смогут компенсировать недостаточную двигательную активность. Посещение бассейна, фитнес-клуба, утренняя зарядка или пробежка, вечерняя прогулка окажут благоприятное воздействие на все системы и органы. Результаты исследований показывают, что риск развития заболеваний снижается по мере увеличения физической активности, независимо от того, сколько вы сидите. То есть можно вполне компенсировать сидячий образ жизни прогулками и физической нагрузкой.

2. Сокращайте время в сидячем положении. Конечно, не каждый сможет себе позволить находиться как можно меньше в положении сидя, ведь для многих это рабочая необходимость. Однако можно сократить время пребывания в сидячем положении за счет отказа от компьютерных игр, бессмысленного времяпровождения в социальных сетях и прочей деятельности, не являющейся обязательной.
3. По возможности добирайтесь на работу пешком. Если же такой вариант недопустим, оставляйте машину на дальней стоянке, чтобы была необходимость пройтись. В течение дня тоже старайтесь как можно больше ходить, откажитесь от лифта.
4. Необходимо делать небольшие перерывы в работе. Старайтесь каждые 15-20 минут менять положение тела. Во время работы за компьютером следите за осанкой. Делайте небольшие разминки хотя бы каждый час: вставайте из-за стола, чтобы потянуться, сделать пару наклонов в стороны, размять ноги, пройтись по офису.
5. Правильное питание. Откажитесь от вредных продуктов, таких как фастфуд, жирные, копченые, жареные блюда, магазинные полуфабрикаты, чипсы, газировка и пр. Употребляйте свежие овощи и фрукты, творог, нежирное мясо, пейте больше воды.

Сам по себе сидячий образ жизни нельзя считать приговором. Если Вы вынуждены проводить по восемь часов в офисе, это вовсе не означает, что у Вас однозначно будет ожирение, геморрой или проблемы с сердечно-сосудистой системой. Всего этого с Вами не случится, если Вы будете следить за своей физической активностью в течение дня. Зная, к чему приводит сидячий образ жизни, Вы не дадите этому явлению современной жизни испортить свое здоровье.

**Берегите себя и будьте здоровы!**