Физическая активность – залог долголетия!

Физическая активность, как средство укрепления организма и залог активного долголетия, очень актуальна для нашего времени. Она делает человека более привлекательным, улучшает его здоровье, увеличивает продолжительность жизни.

Сегодня, вследствие изменившихся условий жизни и производственной деятельности, большинство населения испытывает гиподинамию – один из главных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Термин “гиподинамия” в переводе с латинского языка означает “малоподвижность”. Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. К симптомам гиподинамии относятся общее недомогание, вялость, снижение работоспособности, нарушения сна, эмоциональная нестабильность, быстрая утомляемость при небольших нагрузках, учащение сердцебиения, повышение артериального давления.

Известно, что движение является обязательным условием нормального функционирования организма. Потребность в движении, так же естественна, как и в пище, тепле, уважении, безопасности. Почти все функции организма напрямую или опосредованно связаны с движением. Физическая активность оказывает положительное влияние на рост и развитие организма от внутриутробного периода до глубокой старости.

Упражнениями следует заниматься ежедневно, равномерно распределяя нагрузку: утром – зарядка, ходьба пешком на работу, днем – производственная гимнастика, ходьба пешком с работы, прогулка перед сном и т.п. Если трудовая деятельность не связана с двигательной активностью, то расширять физические нагрузки рекомендуется поэтапно, дозировано, постоянно увеличивая расстояния ходьбы до легкой приятной усталости, но не до изнеможения. Для поддержания здоровья, достаточно ежедневно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. Людям, которые ведут малоподвижный образ жизни, необходимо обеспечить минимум физической активности:

· после каждого часа работы делать 3–5 минутные перерывы, во время которых надо встать с рабочего места и пройтись по комнате или коридору;

· по возможности, не пользоваться лифтом;

· больше ходить пешком;

· в выходные дни отдыхать активно – подвижные игры с детьми или животными, работа на приусадебном участке и др.

Физические нагрузки и дозированные перегрузки, которые «сжигают» эмоциональные стрессы, заставляют оптимально работать все системы организма, повышают сопротивляемость к инфекциям. Считается, что 1 час физической активности продлевает жизнь человека на 2–3 часа. Однако любая резкая смена физической активности может привести к срыву компенсации сердечно - сосудистой системы, поэтому основным принципом должна стать постепенность снижения и увеличения нагрузки.

Умеренная физическая активность улучшает работу сердца, укрепляет сердечную мышцу, увеличивает объем выброса крови; расслабляет мышцы, находящиеся в напряжении, и снижает всплески негативных эмоций; способствует пищеварению; укрепляет мышцы, кости, сухожилия, предотвращает выведение минералов из костей, уберегая от остеопороза; балансирует работу эндокринной системы; улучшает фигуру; повышает выносливость и отдаляет порог усталости.

Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Люди, ведущие активный и здоровый образ жизни, лучше выглядят, следят за своим питанием, менее подвержены стрессу, поэтому здоровее психически, лучше спят, реже болеют. Уровень физической активности для каждого человека индивидуален, и зависит от наследственности, пола, возраста, условий жизни, количества и качества питания. Интенсивность и тип физических нагрузок необходимо подбирать с учетом возраста человека, потому что с годами меняются выносливость и физические возможности организма, и те упражнения, которые приносили пользу в 30 лет, после 40 могут негативно сказаться на здоровье.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!

Инструктор – валеолог УЗ «Борисовская больница №2» Вышедко Т.Г.