

О важности физической активности



ГБУ РО «Городская больница №8 г. Ростова-на-Дону»
Терапевтическое отделение



Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.



Физическая активность - важная составляющая здоровья.

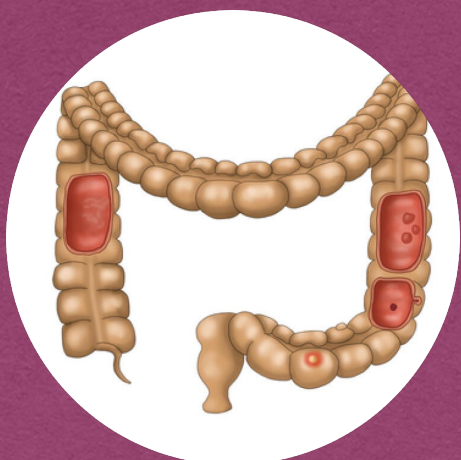
Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально - значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.



Низкая физическая активность увеличивает риск развития:



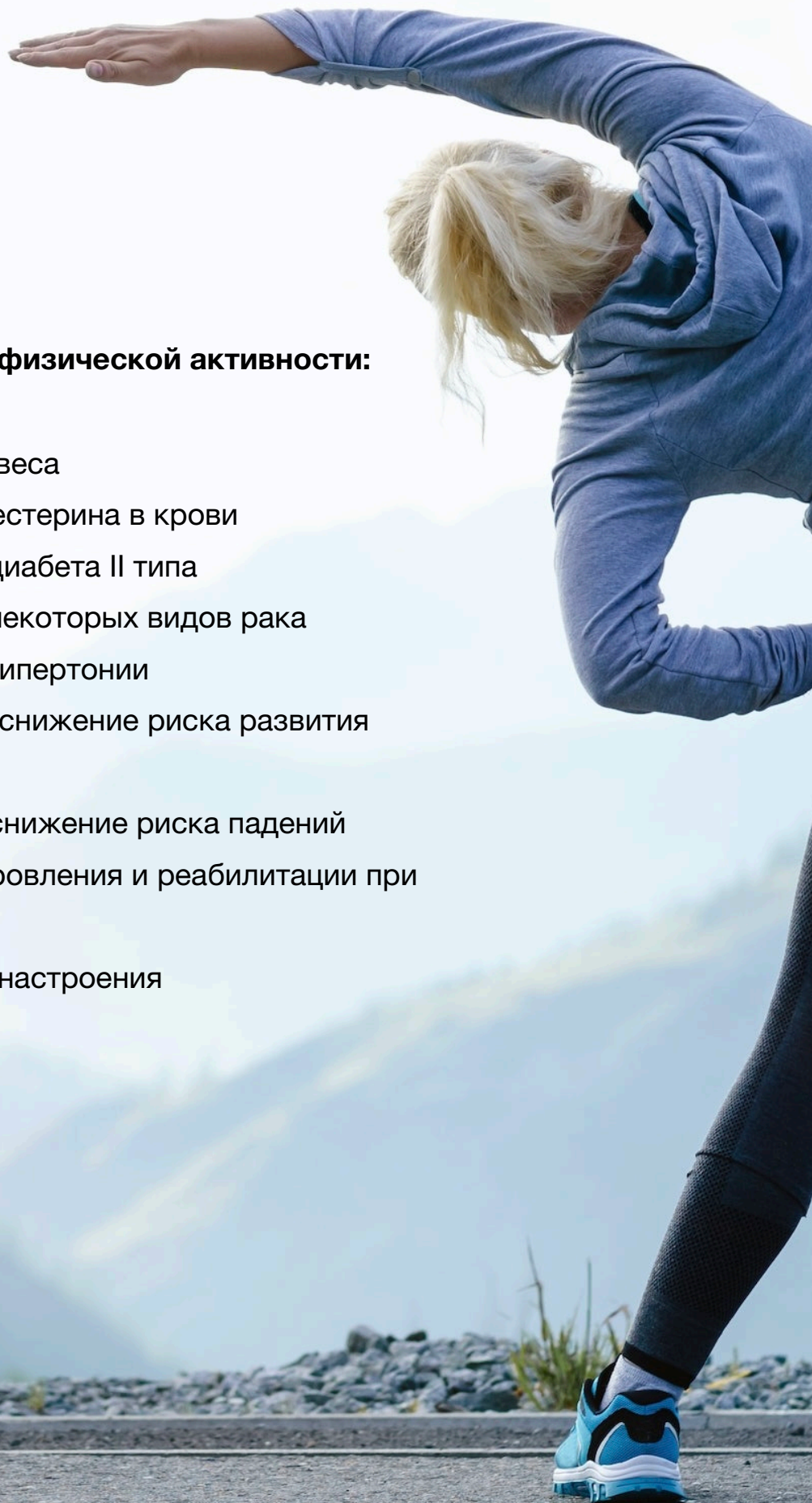
**Ишемической болезни сердца
на 30%**



**Сахарного диабета II типа
на 27%**



**Рака толстого кишечника
и рака молочной железы
на 21-25%**



Преимущества регулярной физической активности:

- 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.

Основные рекомендации:

1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75- 150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели
2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю

