

Неделя с 12 по 18 января объявлена Минздравом России неделей продвижения активного образа жизни

Недостаточная физическая активность признана независимым ключевым фактором риска развития неинфекционных заболеваний наравне с курением, артериальной гипертензией, гиперхолестеринемией и избыточной массой тела.

Научно доказано, что низкий уровень подвижности статистически значимо увеличивает риски:

- развития ишемической болезни сердца — на 30%;
- возникновения сахарного диабета II типа — на 27%;
- развития онкологических заболеваний (рак толстой кишки и молочной железы) — на 21–25%.

Регулярная физическая активность, в свою очередь, является доказанным методом первичной и вторичной профилактики. Она способствует снижению общей смертности, является эффективным средством профилактики депрессивных расстройств и когнитивных нарушений, а также замедляет процессы, связанные со старением организма.

Особые рекомендации для работников малоподвижного труда и вредных производств

Специалисты обращают особое внимание граждан, чья профессиональная деятельность связана с длительным пребыванием в статичной позе (офисные работники, водители, операторы и т.д.) или с воздействием вредных производственных факторов (химические вещества, вибрация, запыленность). Для этих групп компенсирующая физическая активность является обязательным компонентом сохранения профессионального здоровья.

Основные причины:

1. Активация метаболизма и детоксикации. Ускорение кровотока и обмена веществ способствует более эффективному выведению из организма вредных соединений.
2. Повышение резистентности организма. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем создает дополнительный барьер против профессиональных вредностей.
3. Снижение комбинированного риска. Физические упражнения нивелируют негативные последствия гиподинамии, которые в сочетании с основным профессиональным фактором многократно увеличивают общую нагрузку на организм.

Основные рекомендации по физической активности для взрослых

Для поддержания здоровья лицам 18–64 лет рекомендуется придерживаться следующих норм:

- Не менее 150–300 минут аэробной активности умеренной интенсивности или
- Не менее 75–150 минут аэробной активности высокой интенсивности или
- Эквивалентное сочетание этих двух видов активности в течение недели.
- Дополнительная польза для здоровья достигается при увеличении умеренной активности до 300 и более минут или высокой интенсивности до 150 и более минут еженедельно.
- Силовые упражнения, задействующие основные группы мышц, следует выполнять 2 или более дней в неделю.

Для работников умственного и малоподвижного труда также крайне важны регулярные производственные разминки (3–5 минут каждые 60–90 минут работы).

Неделя продвижения активного образа жизни — это своевременный повод для каждого пересмотреть свои привычки и сделать осознанный шаг к сохранению своего здоровья. Регулярные физические нагрузки являются доступным и научно обоснованным вкладом в качественное долголетие.