

Всем знакома фраза: Движение - это жизнь. А **движение к здоровью - это здоровая жизнь.**

По данным ВОЗ, оказалось, что недостаточная физическая активность - 4-й по значимости фактор риска, на долю которого приходится 6% случаев смерти в мире и это основная причина примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и 30% случаев ишемической болезни сердца. В современном мире разработанные технологии значительно облегчили нам жизнь. Мы все реже ходим пешком, заменяя движение лифтами, эскалаторами, транспортом.

Даже за едой ходить не обязательно - службы доставки не только блюд, но уже и продуктов достигли своего максимального уровня. Нет потребности двигаться, когда достаточно иметь под рукой гаджет с доступом в интернет. По некоторым оценкам, сейчас люди двигаются в среднем на 96% меньше, чем 100 лет назад.

А наши дети предпочитают играть в гаджеты, вместо того, чтобы выйти на улицу и играть в активные игры. А ведь регулярная физическая активность очень важна для нашего здоровья. Можно выделить несколько возрастных групп, для которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности:

Детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, причем большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры. Основная задача здесь - сформировать правильное отношение к физической активности и приучить ребенка к движению с самого детства.

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. Этой категории необходимо развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем и стимулирование обмена веществ. Подойдут как силовые, так и аэробные нагрузки.

Пожилые люди (65+ лет) тоже должны двигаться с учетом состояния здоровья. В этом возрасте физическая нагрузка укрепляет сосуды, а значит и потребность в лекарствах снижается.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

