



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Регулярная физическая активность является одним из ключевых защитных факторов при профилактике и лечении неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2-го типа и ряда онкологических заболеваний. Физическая активность также благотворно влияет на психическое здоровье, включая профилактику снижения когнитивных функций и предупреждение симптомов депрессии и тревоги и может способствовать поддержанию оптимального веса и общего самочувствия. Глобальные оценки свидетельствуют о том, что 27,5% взрослых и 81% подростков не выполняют рекомендации ВОЗ 2010 г. в отношении физической активности (3), при этом в последнее десятилетие практически не наблюдалось каких-либо улучшений.

От четырех до пяти миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы люди во всем мире вели физически более активный образ жизни. Эти глобальные руководящие принципы позволяют странам разрабатывать национальную политику в области здравоохранения, основанную на фактических данных, и поддерживать осуществление Глобального плана действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. Действия и инвестиции в политику, направленную на усиление физической активности и сокращение сидячего образа жизни, могут способствовать достижению Целей в области устойчивого развития на период до 2030 г. (ЦУР), особенно в таких областях, как повышение уровня здоровья и благополучия (ЦУР-3), обеспечение экологической устойчивости городов и населенных пунктов (ЦУР-11), борьба с изменением климата (ЦУР-13), а также повышение качества образования (ЦУР-4).

1. Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма.

Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность может также способствовать уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общего благополучия.

2. Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше.

Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует по крайней мере от 150 до 300 минут умеренной аэробной активности в неделю (или эквивалентной высокой физической нагрузки) для всех

взрослых и в среднем 60 минут умеренной аэробной физической активности в день для детей и подростков.



3. Любой уровень физической активности имеет значение. Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении (ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта и велосипеде), а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.

4. Укрепление мышц приносит пользу всем. Пожилые люди (в возрасте 65 лет и старше) должны уделять особое внимание физическим упражнениям, способствующим поддержанию равновесия, координации движений, а также укреплению мышц, в целях предотвращения падений и улучшения состояния здоровья.

5. Малоподвижный образ жизни может приводить к пагубным последствиям для здоровья. Он может увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа. Сокращение сидячего образа жизни и повышение уровня физической активности полезны для здоровья.

6. Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая беременных женщин, женщин в послеродовом периоде и людей, страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью.

Занятия физической активностью умеренной интенсивности вызывают учащение пульса и дыхания.

ВЗРОСЛЫМ (в возрасте 18-64 лет)

Всем взрослым следует регулярно заниматься физически активной деятельностью

1. Физическая активность взрослых благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем: снижается смертность от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний, снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций (рак отдельных локализаций - рак мочевого пузыря, молочной железы, толстой кишки, эндометрия, аденокарцинома пищевода, рак желудка и почек), диабетом 2-го типа, улучшается психическое здоровье (снижаются симптомы тревоги и депрессии); улучшаются когнитивное здоровье и сон; также может снижаться степень ожирения.

2. Следует заниматься не менее 150-300 минут в неделю физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой.

3. Или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности не реже двух раз в неделю.



ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ (В ВОЗРАСТЕ 5-17 ЛЕТ)

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ. Физическая активность детей и подростков благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем: состоянии физического здоровья (кардиореспираторный и мышечный тонус), состоянии кардиометаболического здоровья (артериальное давление, дислипидемия, содержание глюкозы и инсулинорезистентность), состоянии костной системы, развитии когнитивных способностей (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности), состоянии психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии); и снижении степени ожирения.

В связи с этим рекомендуется: детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.

Настоятельная рекомендация: физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься **не реже трех раз в неделю.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ:

- небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие;
- если дети и подростки не соблюдают эти рекомендации, небольшая физическая активность пойдет на пользу их здоровью;
- детям и подросткам следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность;
- важно предоставить всем детям и подросткам безопасные и равные возможности, а также поощрять их к участию в различных занятиях физически активной деятельностью, которые доставляли бы удовольствие, были бы разнообразными и соответствовали бы их возрасту и способностям.

Особо малоподвижный образ жизни детей и подростков ведет к следующим негативным последствиям для их здоровья: повышению степени ожирения; ухудшению состояния кардиометаболического здоровья, физического здоровья и эмоционального/социально ориентированного поведения; а также сокращению продолжительности сна.

В связи с этим рекомендуется: детям и подросткам следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



Практические шаги к здоровью

По данным исследований, опубликованных в журнале The Lancet Public Health, 7 тысяч шагов, пройденных ежедневно, снижают риски:

- преждевременной смерти от всех причин на 47%, что почти идентично пользе прохождения 10 тысяч шагов;
- развития деменции на 38%;
- развития СД (сахарного диабета) на 14%;
- сердечно-сосудистых заболеваний на 25%;
- симптомов депрессии – на 22%;
- онкологических заболеваний – на 6%.

Одно из главных преимуществ ходьбы заключается в том, чтобы шагать практически в любом месте. Чтобы незаметно увеличивать нагрузку, лучше подниматься по лестнице, а не на лифте, парковать машину подальше от места назначения и т.д. Улучшение показателей здоровья наблюдается с наращивания среднего количества шагов с 2 тысяч до 5-7 тысяч в день.