

Здорове життя — це життя з рухом

Джерело: [УП.Життя](#), адаптовано

Авторка: Оксана Скиталінська, лікар-дієтолог

«Той, хто покинув займатися фізичними вправами, часто чахне, бо сила органів слабне внаслідок відмови від рухів», — Ібн Сіна.

Регулярні фізичні вправи та фізична активність можуть зробити дива з вашим здоров'ям і тілом. Фізична активність допомагає запобігти хворобам серця, діабету, остеопорозу й безлічі інших захворювань, а також є ключовою умовою для схуднення та підтримки здорової ваги.

Попри це, лише майже 1 % (!) людей в Україні мають достатні фізичні навантаження або використовують свій вільний час для фізичної активності.

Користь фізичної активності для організму

Спостереження за здоров'ям великих груп людей протягом багатьох років, а також короточасні дослідження впливу фізичної активності на здоров'я однозначні в одному: сидячий (неактивний) спосіб життя збільшує імовірність виникнення надмірної ваги й розвитку низки хронічних захворювань.

Регулярна фізична активність і є тим лікарем, який:

- підвищує шанси прожити довше і здоровіше життя;
- допомагає захиститися від розвитку хвороб серця і судин, високого кров'яного тиску та високого рівня холестерину;
- допомагає захиститися від певних форм раку, зокрема прямої кишки й молочної залози;
- допомагає запобігти діабету другого типу (колись називали дорослим діабетом), а також ускладненням із судинами, очима тощо внаслідок нього;
- допомагає запобігти підступним утратам кісткової тканини — остеопорозу;
- покращує координацію рухів, чим знижує ризик падіння в літніх людей;
- полегшує симптоми депресії та тривожності й покращує настрій;
- допомагає керувати своєю вагою.

Нещодавні дослідження показали, що регулярна фізична активність поліпшує інтелектуальні функції людини, запобігає їхньому зниженню, що часто трапляється з віком, та знижує ризик інсульту.

Які різновиди фізичної активності вважаються оптимальними

- Американський коледж спортивної медицини й Американська асоціація серця рекомендують здоровим дорослим займатися аеробними активностями п'ять днів на тиждень мінімум по 30 хвилин (вправи помірної інтенсивності, які потрібно робити впродовж тривалого часу з однаковою частотою). Це можна замінити на 20 хвилин енергійної аеробної активності три дні на тиждень.

Для цього всі 30 хвилин можна використати для фізичної активності відразу або розбити їх на 10-хвилинні періоди. Ви також можете комбінувати помірні й енергійні вправи впродовж тижня: скажімо, протягом двох днів займатися більш інтенсивно по 20 хвилин, а потім менш інтенсивно ще протягом двох днів.

- Навіть помірна інтенсивність аеробної активності спричиняє невелике, але помітне збільшення дихання і серцевого ритму. Один зі способів оцінити, чи активність є «помірною» — почати розмовляти. Якщо говорити вам досить важко й напружено та потрібно віддихатися, щоби продовжувати розмову, ваше навантаження є достатнім.
- Для людини середньої віку швидка ходьба помірної інтенсивності є найкращим вибором фізичних навантажень. Ходьба не потребує спеціального обладнання, її можна виконувати в будь-який час, у будь-якому місці й у будь-якому темпі, та, як правило, це дуже безпечно.

Крім того, різні дослідження, як-от дослідження випускників Гарвардського університету охорони здоров'я щодо жіночого здоров'я в медичних сестер та інших працівниць охорони здоров'я показали, що цей простий різновид фізичних вправ істотно знижує ризик розвитку хвороб серця, інсульту й діабету в різному віці.

Якщо ви не любите ходити, то можете обрати будь-який інший різновид фізичної активності. Головне — щоб ви це зробили.