

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

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%.

Основные рекомендации:

Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;

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.

### **И снова в цифрах о пользе ходьбы**

Положительный эффект физической активности и, в частности, ходьбы на все органы и системы абсолютно доказан и ни у кого не вызывает сомнения. Доказано в многочисленных исследованиях, что физическая активность продлевает жизнь, и смертность среди физически активных людей ниже как от всех причин, так и от сердечно-сосудистых. И нормы ходьбы и иной активности установлены.

Тем не менее наше внимание привлекла совсем свежая публикация в очень уважаемом издании - European Journal of preventive cardiology (Европейский журнал профилактической кардиологии), еще раз в цифрах подтверждающая этот факт. Был проведен мета-анализ, включающий 17 когортных (напомним, что это исследования с высокой степенью научной доказанности), с общим числом участников более 230 000 человек. Естественно результаты прошли сложную математическую обработку, и вот к каким значениям пришли ученые. Некой чертой, после которой можно говорить, что мы «работаем» на снижение смертности от всех причин – является прохождение 3967 шагов в день. В то время как аналогичной чертой для смертности от сердечно-сосудистых заболеваний является расстояние в 2337 шагов. Поразительно! Что это означает? Безусловно мы не призываем вас отсчитывать точно 3967 шагов. Но мы рады, что мы нашли еще одно отличное подтверждение мотивации вас на физкультуру и спорт. **И подтвердили наши прежние рекомендации в 3-4 тысячи шагов в день (напомним, в хорошем темпе, без остановки минимум 10-15 минут!).** И еще раз, опираясь на цифры, скажем, что не только сердечно-сосудистые болезни отходят у физически активных людей, но и многие другие хронические неинфекционные заболевания – онкологические, сахарный диабет второго типа и др. Только ходить для этого рекомендуется чуть-чуть побольше.

Так что выбирайте! Ставьте цель и вперед! А мы желаем вам здоровья!