

10 МАЙ - СВЕТОВЕН ДЕН НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ



10-ти май е обявен за Световен ден на физическата активност под мотото „Движението – това е здраве“. Датата се отбелязва от 2002 г. с решение на 55-та Световна здравна асамблея. Призовават се страните-членки на СЗО всяка година да организират на национално и местно ниво разнообразни инициативи, насочени към популяризирането на физическата активност сред всички групи от населението. Целта е чрез спорт и физическа активност да се ограничи действието на рисковите за здравето фактори – тютюнопушене, нездравословно хранене, стрес и социална изолация.

По данни на Световната здравна организация нивото на физическа активност при 2/3 от населението над 15-годишна възраст в страните от Европейския съюз е под препоръчителното.

Според експертни оценки над 60% от хората в света не са физически активни в такава степен, която би могла да бъде полезна за тяхното здраве. Физическата активност значително намалява с възрастта.

РЗИ- Русе съвместно с детски и учебни заведения организира инициативи с цел популяризирането на здравословния начин на живот.

Тази година отбелязваме Световния ден на физическата активност 10 май под мотото „Движението- това е здраве“ **заедно с децата от ДГ „Здравец“**, за които е организиран спортен празник с множество награди.

КАК НИ ЗАСТРАШАВА НИСКАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ?

Обездвижването се нарежда сред основните рискови фактори, водещи до заболяване и смърт. Според СЗО тенденцията се наблюдава както в развитите, така и в развиващите се страни и се дължи на начина на живот на модерното общество. На обездвижването се дължат:

- ✓ 5-10% от общата смъртност в Европейския регион - 600 хиляди смъртни случаи годишно;
- ✓ 3.5% от бремето на болестите - 9.7% при комбиниран риск с нездравословно хранене;
- ✓ 8-10 години по-малка продължителност на живота;
- ✓ рязко нарастване на затлъстяването сред населението на Европа;

НАУЧНО УСТАНОВЕНИ РЕЗУЛТАТИ ЗА ВЛИЯНИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО:

- ✓ Увеличаване на очакваната продължителност на живота в добро здраве с 8-10 години;
- ✓ Намаляване на риска от хронични болести:
 - **исхемична болест на сърцето** - 2 пъти по-нисък риск сред лица с физически активен начин на живот;
 - **мозъчен инсулт** - намаляване на риска с ¼;
 - **хипертонична болест** - по-нисък риск от развитие на болестта, както и в дългосрочен план при контрола на заболяването;
 - **неинсулинозависим захарен диабет тип 2** - намаляване на риска средно с ½;
 - **онкологични заболявания** - намаляване на риска от рак на дебелото черво (с 40%), на млечната жлеза и на простатата;
- ✓ Наднормено тегло и затлъстяване - ефективно средство в контрола на телесното тегло, като двигателната активност не води до неблагоприятни изменения в костната плътност, за разлика от специализираните диетични режими;



- ✓ Благоприятно повлияване на холестероловия профил;
- ✓ Забавя процесите на стареене - организмът на физически активните лица е по-устойчив към процесите на възпаление и увреждане на клетките.

Физическа активност не означава единствено упражняване на различни видове спорт. Тя включва всички видове физическа дейност - пешеходство, домакинска работа, градинарство, танци. Повишаване на физическата активност се постига чрез смяна на заседналия начин на живот с ежедневни физически упражнения.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ ЗА ЛИЦА В АКТИВНА ТРУДОСПОСОБНА ВЪЗРАСТ:

- ✓ Хората на възраст 18-64 години трябва да се занимават не по-малко от 150 минути седмично с аеробна активност с умерена интензивност, или не по-малко от 75 минути седмично с аеробна активност с висока интензивност;
- ✓ Всяка серия от аеробни упражнения следва да бъде с продължителност не по-малка от 10 минути;
- ✓ Увеличаването на аеробната двигателна активност с умерена интензивност до 300 минути седмично, или на тази с висока интензивност до 150 минути седмично води до повишаване на здравния ефект;
- ✓ Двигателна активност за мускулна сила и издръжливост, включваща основните мускулни групи, трябва да се практикува 2-3 пъти седмично;
- ✓ Честотата и интензивността на натоварванията трябва да бъдат съобразени с нивото на предшестващата активност и тренираността на индивида, като нарастват постепенно с 10% на седмица.

Независимо каква е целта на физическата активност - намаляване на теглото, борба със стреса или за поддържане на добро здраве, физическите упражнения са добър подход. Те трябва да се превърнат в част от ежедневието на съвременния човек.

ДВИЖЕТЕ СЕ, ЗА ДА СТЕ ЗДРАВИ!

