

Уже и не спорят: быть физически активным полезно!

Но все-таки иногда хочется спросить...

- 1. Правда ли, что если начать двигаться, польза будет для многих систем органов, а не только для похудения?***

Да! Мы «одним выстрелом убиваем несколько зайцев». Польза сердцу, легким, кишечнику, суставам, коже, печени. Вот вывод, который опубликовали англичане, и которая очень пригодится всем, особенно тем, кто любит посчитать- сколько потратил и сколько получил.

«Если бы физическая активность была таблеткой, это было бы самое эффективное лекарство в мире с точки зрения затрат» (Сайт Национальной системы здравоохранения Великобритании, материалы для пациентов)

- 2. Неужели так почему так просто и так здорово?***

Да! И это потому, что когда вы двигаетесь, у вас улучшается кровоток во всех сосудах, капиллярах и укрепляются все мышцы. А сосуды и мышечная ткань есть во всех органах.

- 3. А правда, что люди которые двигаются выглядят моложе?***

Да! Правда! Это потому что открываются капилляры в коже (в ее среднем слое) и улучшается питание. Попробуйте пробежаться- и вы почувствуете прилив крови и тепла к лицу, лицо покраснеет... А вместе с эти в кожу придут влага, витамины, белки.

- 4. Мы слышали про доказательную медицину. А проводились ли исследования с участием людей, которые доказали пользу физических нагрузок?***

Да! Конечно! и таких исследований очень много. Было доказано, что сахарный диабет, остеопороз, инфаркт миокарда возникают в несколько раз реже у физически активных людей. Ряд исследований показал, что даже онкопатология - молочной железы, кишечника также реже встречаются у людей, которые любят активный образ жизни.

- 5. А стоит ли быть физически активным, если уже есть заболевания, например, такие как сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, боль в спине?***

Да! Безусловно. Существует много доказательств того, что все перечисленные заболевания прогрессируют медленнее у физически активных людей. Есть также данные о том, что при увеличении физических нагрузок необходимо меньше принимать лекарств: в частности, сахароснижающих, гипотензивных. А боль в спине проходит при выполнении упражнений. Только таким людям необходимо проконсультироваться с врачом и подобрать адекватную физическую нагрузку.

- 6. Существуют различные виды физической активности. И надо плавать, бегать, ходить в тренажерный зал. А обычная ходьба большой пользы не приносит. Так это?***

Нет! Хороша любая физическая нагрузка. И ходьба рекомендуется в первую очередь. Главное, потому что это- самый доступный вид физической активности, и начать просто гулять для большинства людей гораздо проще, чем найти бассейн или водоем, записаться в тренажерный зал или найти велодорожку.

7. *А все- таки сколько и как правильно надо двигаться?*

Двигаться полезно в любом темпе и столько сколько можете. В любом случае это принесет пользу. Но наибольшую пользу приносит движение около 2-3 часов в неделю. Распределите это время по 40-45 минут ежедневно или через день. Вот такая «норма» физической активности рекомендована специалистами. Помимо общего времени желателен достаточный темп физической активности. Если вы хотите достичь желаемого эффекта, которым мы уже говорили, необходимо учащение пульса. Его можно измерять, и пульс должен увеличиваться до 100-110 в минуту для здоровых людей. Субъективно это ощущается легкой усталостью и потливостью. После прекращения нагрузки пульс должен вернуться к норме в течение 2-3 минут. Если этого не происходит, или пульс при нагрузке возрастает в большей степени, начните тренировки с меньшей интенсивности.

8. *Все понятно, но начать бывает так сложно. Устал... нет времени... и начать здоровый образ жизни никак не получается.*

А вы начните постепенно. Несколько минут, через день, по выходным, в хорошем настроении. Не делайте из этого обязанность. **Обязательно! Обязательно: измените отношение – двигаться- это удовольствие!** Найдите компанию. Для прогулок выберите хорошую погоду, маршрут. Может быть, наушники с музыкой или книгой. Иногда просто попробуйте подниматься пешком, а не на лифте. Пройдитесь пешком вместо поездки на машине. Ставьте себе маленькие выполнимые задачи. Вы очень скоро увидите- через 1-2 недели- что привычка двигаться уже появилась. И вам будет плохо без движения. И вам останется только закрепить успех.

9. *Но ведь существуют же противопоказания к увеличению физической активности?*

Да! существуют. Это: - острые инфекционные заболевания;

- обострения хронических заболеваний, неполное выздоровление;
- психические заболевания, судороги и параличи
- злокачественные новообразования и подозрения на них
- заболевания ССС: острый инфаркт миокарда, НК 2 ст и выше, тяжелые аритмии, аневризма аорты
- тромбозы
- склонность к кровотечениям
- бронхиальная астма тяжелого течения

Оцените сами свое состояние и обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Движение – это здорово! Начните с малого! Начните сегодня!