9-15 января – Неделя продвижения активного образа жизни
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья
и здорового стиля жизни.
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут
умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической
активности.
В настоящее время существует большое количество научных исследований о
связи между характеристиками физической активности и изменениями в
функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.
Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов
риска развития заболеваний и смерти. У людей с низкой физической активностью на
33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно
времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности
увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность
рака молочной железы увеличивается на 21%.
Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и
является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности
снижается смертность от всех причин.