

10 МАЙ - СВЕТОВЕН ДЕН НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПОД МОТОТО „ДВИЖЕНИЕТО, ТОВА Е ЗДРАВЕ”



Инициативата, подкрепена от Министерството на здравеопазването цели чрез спорт и физическа активност да се ограничи действието на рисковите за здравето фактори – тютюнопушене, нездравословно хранене, стрес, социална изолация.

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

Ниската физическа активност влияе върху глобалното бреме на болестите или пряко, или в резултат на влиянието ѝ върху други основни рискови фактори, в частност високо кръвно налягане, високо ниво на холестерол и затлъстяване. Тютюнопушенето и нездравословното хранене, наред с ниската физическа активност, също са важни по значение рискови фактори за хроничните болести.

Независимо, че ниската физическа активност не може да бъде пряка причина за влошаване на психичното здраве, известно е, че физически активният начин на живот може да намали стреса, безпокойството и симптомите на депресия сред хората, които имат подобни проблеми.

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. Особено обезпокоително е, че физическата активност и физическата подготовка намаляват в училищата. Като правило, ниската физическа активност е по-разпространена сред девойките и жените. Тенденцията към общо намаляване нивото на физическа активност е още по-силно изразена в бедните градски райони.

ПОСЛЕДИЦИ ЗА ОБЩЕСТВЕННОТО ЗДРАВЕ ОТ НИСКАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ (данни на СЗО):

- 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;
- Годишни загуби - изчисляват се на 910 млн. евро на 10 млн. души население.

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА НАСЕЛЕНИЕТО В БЪЛГАРИЯ (данни от Национално изследване на факторите на риска за здравето, проведено от НЦОЗА и МЗ)

- 80% от хората на възраст 25-64 г. са с ниска физическа активност;
- Нараства делът на учащите с ниво на физическа активност под препоръчителното за тази възраст;
- Налице е ниско ниво на информираност на населението за ползата от физическата активност при профилактика и лечение на заболяванията;
- Едва 7% от пациентите получават информация и съвети за физическа активност от лекар или друг медицински персонал.

НАУЧНО УСТАНОВЕНИ РЕЗУЛТАТИ ЗА ВЛИЯНИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО (данни от епидемиологични изследвания):

- Увеличаване на очакваната продължителност на живота в добро здраве с 8-10 години;
- Намаляване на риска от хронични болести:
 - Ишемична болест на сърцето - 2 пъти по-нисък риск сред лица с физически активен начин на живот;
 - Мозъчен инсулт - намаляване на риска с $\frac{1}{4}$;
 - 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 $\frac{1}{3}$;
 - 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 - организъмът 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 заседналият начин на живот с ежедневни физически упражнения.

Нивата на интензивност на физическа активност могат да се класифицират като „умерена дейност“ (изгаряне на 3,5-7 kcal/min) или „интензивна дейност“ (изгаряне на над 7 kcal/min).

Категорията „умерена дейност“ включва:

- ходене с умерен до бърз ход от 3-4,5 mph по равна повърхност на закрито или открито, например ходене до училище, работа, магазин;
- ходене за удоволствие, разхождане като почивка от работата;

- разхождане на кучето;
- слизване по стълби или склон;
- спортно ходене - под 5 mph;
- използване на патерици;
- катерене;
- каране на кънки или ролери с ниска скорост.

Категорията „интензивна дейност“ включва:

- спортно ходене или аеробно ходене с 5 mph и по-бързо;
- бягане или тичане;
- каране на инвалидна количка;
- бързо ходене или изкачване на склон;
- планинарство, планинско катерене, скално катерене, спускане с въже;
- каране на кънки или ролери с висока скорост.

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.

ЗАПОМНЕТЕ!

НИЩО НЕ УМОРЯВА ТЯЛОТО ТАКА, КАКТО ЛИПСАТА НА ДВИЖЕНИЕ!