



«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» -

как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом.

Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствие — это ожирение, гипертония, диабет и даже рак. Недавно ученые обнаружили тот факт, что ограничение физической активности является одним из факторов преждевременной смерти. Недостаток малоподвижного образа жизни в том, что он является основной причиной развития диабета, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо.

Эпидемиологи и их коллеги, врачи Американского центра по борьбе с раком провели исследование в период с 1993 по 2006 год. Участниками данного проекта были 123 тысячи человек.

Результаты данного исследования показали, что у женщин, которые ежедневно проводят сидя 6 часов и более времени, **риск преждевременной смертности выше на 37%**, чем у женщин, которые занимаются спортом. У мужчин данный показатель равняется **17%**.

Для людей, которые проводят ежедневно сидя 8 часов и более, **риск смертельных случаев, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями достиг 94% у женщин и 48% у мужчин.**

Люди, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Американские ученые, проводившие исследования, утверждают, что пассивный образ жизни отрицательно сказывается на жизненно важных метаболических процессах в человеческом организме, влияет на уровень холестерина, кровяное давление, набор лишнего веса и ожирение, возникновение диабета, раковых, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний.

В мире все находится в движении. Двигутся облака, кружатся снежинки, летают птицы, ползают жуки, плавают рыбы, передвигаются животные. Как двигается человек: ползает, бегает, прыгает, сидит, ходит... «Быстрый горный ручеек всегда чист и прозрачен, а озеро без притока свежей воды превращается в болото»...

Важно знать, что движения, гимнастика, плавание, ходьба, занятия спортом для человека просто необходимы. По словам ученых, человеку надо двигаться при любой возможности. Например, бегом подниматься по лестнице, устраивать себе физкультминутки во время работы в офисе и больше ходить пешком. Даже такие маленькие периоды физической активности для тех, кто постоянно сидит, полезнее, чем час активных занятий в тренажерном зале.

Движение – это жизнь! И, несмотря на заезженность фразы, это действительно так. Движение играет очень, очень важную роль в жизни человека. Ведь благодаря ему мы обретаем счастье и здоровье. Жизнь без движения не возможна. Пожалуйста, всегда помните это!

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии