

Рак, диабет, инфаркт: к чему приводит отказ от спорта?

Подвижный образ жизни крайне важен для нашего здоровья. Стоит отметить, что под физической активностью понимается не только занятия спортом: зарядка, йога, ходьба и даже физическая нагрузка в быту отлично подходят для профилактики малоподвижного образа жизни.

Занятия физической активностью снижают риск развития сердечно-сосудистых, эндокринных, онкологических заболеваний: например, ишемической болезни сердца – на 30%, сахарного диабета (II типа) – на 27%, рака толстого кишечника и рака молочной железы – на 21-25%.

Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца.

Если вы мало двигаетесь, это негативно влияет на обмен веществ. Из-за отсутствия баланса между поступлением энергии и ее затратами накапливается лишний вес.

Недостаток движения отрицательно сказывается и на деятельности головного мозга, вызывая раздражительность, бессонницу, снижение работоспособности, быструю утомляемость.

Для того чтобы обезопасить организм от неприятных последствий, необходимо:

- обеспечить достаточную двигательную активность (минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности)
- снизить массу тела или не допускать ее набора
- сбалансировано питаться, уменьшить количество быстрых углеводов и фастфуда
- отказаться от вредных привычек
- обязательно проходить профилактические осмотры ежегодно и диспансеризацию (в зависимости от возраста).

Подробнее на сайте: https://profilaktika.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/lishniy-ves-i-malopodvizhnyy-obraz-zhizni-kak-factory-riska-ssz/index.php?sphrase_id=58707