**Гиподинамия – фактор риска неинфекционных заболеваний**

 Отсутствие физической активности считается одним из самых важных факторов риска неинфекционных заболеваний (далее – НИЗ), которые являются причинами смерти в глобальном масштабе (на ее часть приходится 6% от общего числа случаев смерти в мире).

Гиподинамия, как основное качество современного способа жизни сегодня большей части населения не только в мире, но и в нашей стране, приводит к необратимым изменениям в организме при длительном отсутствии достаточного объема движения.

Уменьшение объема мышечной деятельности является причиной преждевременного старения, увеличения сердечно-сосудистых заболеваний, развития расстройств пищеварения, ослабления иммунитета. Нервная система реагирует на гиподинамию эмоционально-вегетативной нестабильностью, развитием астенического синдрома и вегето-сосудистой дистонии. При одновременном действии гиподинамии и нервно-психических перегрузок возможно развитие нарушения кровообращения в сердце, которые приводят к инфаркту, ишемической болезни сердца. Аналогичные нарушения в головном мозге становятся причиной инсульта.

Гиподинамия сопровождается уменьшением мышечного тонуса, содержания гликогена в мышцах, АТФ и креатин фосфата, интенсивности внешнего дыхания, максимального уровня поглощения кислорода и коэффициента его использования, капиллярного кровотока и минутного объема кровотока, содержанию минералов в трубчатых костях, повышению ионов натрия, затрат кислорода на единицу работы, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

При гиподинамии уменьшается физическая и умственная активность, работоспособность, появляется необъяснимая слабость, утомляемость, бессонница, вследствие чего снижается иммунитет, увеличивается количество простудных заболеваний. Отсутствие мышечной «разрядки» после значительных психоэмоциональных нагрузок и стрессов обуславливает развитие неотреагированных эмоций и психосоматических болезней.

Регулярная физическая активность – 30 минут в день, значительно улучшает состояние организма и способна минимизировать негативное воздействие малоподвижного образа жизни. Утренняя гимнастика, пешие прогулки, ближний туризм, езда на велосипеде – вот та физическая активность, которая способна предотвратить развитие НИЗ. Какие виды физической активности предпочтительнее? Выбор зависит от возраста, состояния здоровья, даже места проживания. Но какой бы выбор вы ни сделали, он будет всегда лучше гиподинамии.

Выбирайте и будьте здоровы!

Заведующий ООЗ Ирина Борисова