

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ?



СЗО определя физическата активност като **всяко телесно движение, произведено от скелетните мускули, което изисква разходи за енергия** – включително дейности, предприети по време на работа, игра, извършване на домакински задачи, пътуване и занимания за отдих.

Терминът „физическа активност“ не трябва да се бърка с „упражнение“, което е подкатегория на физическата активност, която е планирана, структурирана, повтаряща се и има за цел да подобри или поддържа един или повече компоненти на физическата годност. Отвъд упражненията всяка друга физическа дейност, която се извършва по време на свободното време, за транспортиране, за да стигнете до и от места или като част от работата на човек, има полза за здравето. Освен това физическата активност с умерен и енергичен интензитет подобрява здравето.

Факти за физическата активност: (по данни на Световната здравна организация):

1. Обездвижването се нарежда сред основните рискови фактори, водещи до заболяване и смърт.

В глобален мащаб 6 % от смъртните случаи се свързват с ниската физическа активност. По значимост този фактор отстъпва само на високото артериално налягане (13 %) и тютюнопушенето (9 %). Липсата на физическа активност е основна причина за 21-25 % от заболяванията на рак на млечната жлеза и рак на дебелото черво.

2. Редовната физическа активност влияе благотворно на здравето.

Физически активните хора рискуват в по-малка степен да заболяват от исхемична болест на сърцето, хипертония, диабет, рак на дебелото черво и млечната жлеза, както и депресия; изложени са на по-малък риск от счупване на шийката на бедрената кост и гръбначните прешлени; поддържат здравословно тегло.

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

Според експертни оценки над 60% от хората по света не са физически активни в такава степен, която би могла да бъде полезна за тяхното здраве.

Физическата активност значително намалява с възрастта.

Научно установени резултати за влиянието на физическата активност върху здравето:

- Увеличаване на очакваната продължителност на живота в добро здраве с 8-10 години;
- Намаляване на риска от хронични болести;
- Ефективно средство в контрола на телесното тегло (наднормено тегло и затлъстяване), като двигателната активност не води до неблагоприятни изменения в костната плътност, за разлика от специализираните диетични режими;
- Благоприятно влияе на холестероловия профил;
- Забавя процесите на стареене – организмът на физически активните лица е по-устойчив към процесите на възпаление и увреждане на клетките.

Препоръки на Световната здравна организация:

От 5 до 17 години:

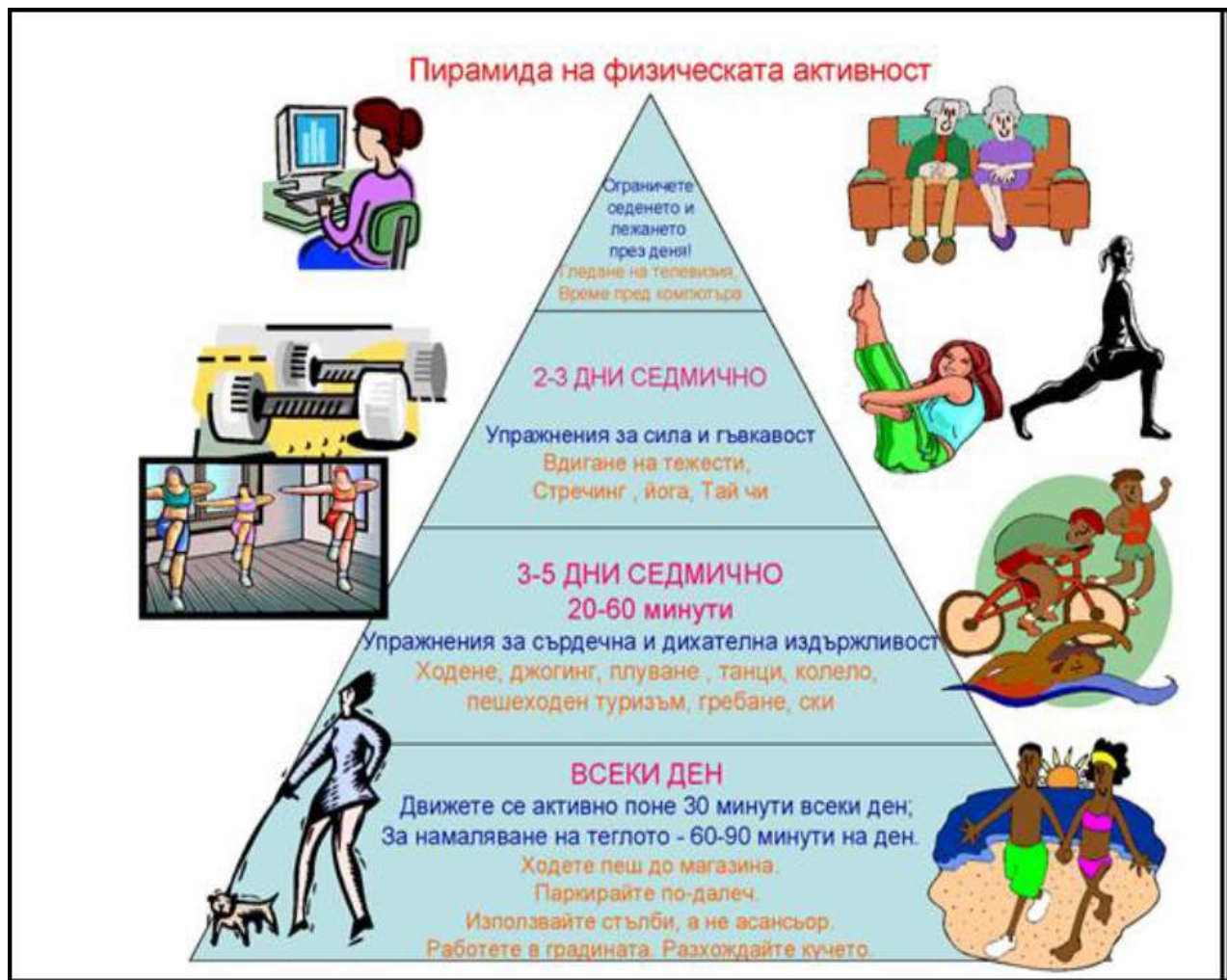
Децата и юношите трябва да се занимават с физическа активност с умерена и висока интензивност средно 60 минути на ден. Физическата активност с продължителност над 60 минути носи допълнителна полза за здравето им.

От 18 до 64 години

Хората на възраст между 18 и 64 години трябва да се занимават с физическа активност с умерена интензивност не по-малко от 150 минути на седмица и 75 минути с интензивно натоварване. Всяко занимание с физическа активност трябва да продължава не по-малко от 10 минути.

Над 65 години

Основните препоръки към възрастните хора остават същите, както при тези до 64 год. Възрастните хора с ограничена подвижност трябва да се занимават с физическа активност за подобряване на равновесието и предотвратяване на паданията в три и повече дни от седмицата. Ако състоянието им не позволява да упражняват физическа активност в препоръчителните обеми, е необходимо да практикуват толкова, колкото им позволяват възможностите.



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.

ДВИЖЕТЕ СЕ, ЗА ДА СТЕ ЗДРАВИ!