**Нестача фізичних навантажень небезпечна для життя**

Малорухливий спосіб життя вже давно пов'язують із підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, раку, а також передчасної смерті.

За даними ВООЗ, у сучасному світі 60-85% людей ведуть, переважно, сидячий спосіб життя, що створює одну з найбільш серйозних проблем, пов’язану зі здоров’ям населення. Гіподинамія – знижена рухова активність – підвищує ймовірність передчасної смерті від різних причин, подвоює ризик кардіоваскулярних хвороб, гіпертензії, діабету та ожиріння, а також раку товстого кишечнику, остеопорозу, розладів ліпідного обміну, тривожних і депресивних станів. Приблизно два мільйони смертей на рік приписуються фізичній неактивності, що дозволяє фахівцям ВООЗ вважати сидячий спосіб життя однією з 10-ти основних причин смерті та інвалідності у світі.

Нещодавно вчені Кембриджського університету вирішили вивчити зв'язок між нестачею фізичної активності та ранньою смертю. Кількість обстежених дорівнювала 334 тисяч чоловіків і жінок у різних країнах Європи. Протягом 12 років дослідники вимірювали зріст, вагу, окружність талії, а також визначали, наскільки фізично активні добровольці. При порівнянні двох груп – неактивних і помірно активних – дослідники виявили, що фізичні навантаження, еквівалентні всього 20 хвилинам щоденної швидкої ходьби, переносять людину з неактивної групи в помірно активну і знижують її ризик передчасної смерті на 16-30%.

Таким чином, навіть невелика щоденна фізична активність може приносити помітну користь для здоров'я.

Прогулянки і велосипед захищають від раку товстого кишечника (ризик скорочується на 16%), раку різних ділянок шиї та голови (15%), ректального раку (13%), раку сечового міхура (13%) та грудей (10%). На 42% зменшується ймовірність раку стравоходу, на 27%, 26% та 23% відповідно – ризик захворіти на рак печінки, легень та нирок. Ймовірність раку матки знижується на 21%, мієлоїдної лейкемії на 20%, мієломи на 17%.

Дослідники вказали на те, що фізична неактивність дуже розповсюджена, і щонайменше 31% людей в усьому світі не виконують рекомендовані норми вправ.

Більшість із цих зв’язків «працюють» незалежно від того, який індекс маси тіла має людина й чи курить вона.

Є припущення, що фізична активність може вести до кращого психічного здоров’я завдяки більшому вивільненню в мозку таких нейромедіаторів, як норадреналін, адреналін, дофамін, серотонін та ендорфінів. Напевно відомо, що фізична активність перешкоджає набуттю зайвої ваги і пов’язаних з цим ризиків, а також сприяє кращому фізичному самопочуттю.

Психічно здорова, емоційно стабільна та інтелектуально розвинена людина ніколи не буде зневажливо ставитися до свого здоров’я. Тож, поважаючи себе, необхідно піклуватися про свій фізичний і психоемоційний стан та дотримуватися правил здорового способу життя.

**Ю. Васенко, студентка факультету медичних**

**технологій діагностики та реабілітації**