Световен ден, посветен на инициативата на СЗО „Движението, това е здраве”

10-ти май е обявен за Световен ден на физическата активност под мотото „Движението – това е здраве”. Датата се отбелязва от 2002 г. с решение на 55-та Световна здравна асамблея. Това послание намира подкрепа и в резултатите от Доклада за състоянието на здравеопазването в света, 2002 г. „Намаляване на риска, промоция на здравословен начин на живот”, в който ниската физическа активност е включена в списъка на основните рискови фактори, които водят до увеличаване на заболеваемостта и смъртността от неинфекциозни болести в света. Кампанията подкрепена от Министерството на здравеопазването цели чрез спорт и физическа активност да се ограничи действието на рисковите за здравето фактори – тютюнопушене, нездравословно хранене, стрес и социална изолация.

От РЗИ-Шумен напомнят, че нивото на физическа активност при 2/3 от населението над 15-годишна възраст в страните от ЕС е под препоръчителното /СЗО/.

Ниската физическа активност влияе върху глобалното бреме на болестите или пряко, или в резултат на влиянието ù върху други основни рискови фактори, в частност високо кръвно налягане, високо ниво на холестерол и затлъстяване. Тютюнопушенето и нездравословното хранене, наред с ниската физическа активност, също представляват важни по значение рискови фактори за хроничните болести.

Независимо, че ниската физическа активност не може да бъде пряка причина за влошаване на психичното здраве, известно е, че физически активният начин на живот може да намали стреса, безпокойството и симптомите на депресия сред хората, които имат подобни проблеми.

Според експертни оценки над 60% от хората в света не са физически активни в такава степен, която би могла да бъде полезна за тяхното здраве. Физическата активност значително намалява с възрастта. Особено обезпокоително е, че физическата активност и физическата подготовка намаляват в училищата. Като правило, ниската физическа активност е по-разпространена сред девойките и жените. Тенденцията към общо намаляване нивото на физическа активност е още по-силно изразена в бедните градски райони.

ПОСЛЕДИЦИ ЗА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ ОТ НИСКАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ (по данни на СЗО)

· 5-10% от общата смъртност в Европейския регион (600 хил. смъртни случаи годишно);

· 3.5% от бремето на болестите (9.7% при комбиниран риск с нездравословно хранене);

· 8-10 години по-малка продължителност на живота;

· Рязко нарастване на затлъстяването сред населението на Европа;

· Годишни загуби – изчисляват се на 910 млн евро при 10 млн души население.

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА НАСЕЛЕНИЕТО В Р БЪЛГАРИЯ
(по данни от Национално изследване)

· 80% от хората на възраст 25-64 г. са с ниска физическа активност;

· Нараства делът на учащите се с ниво на физическа активност под препоръчителното за тази възраст;

· Налице е ниско ниво на информираност на населението за ползата от физическата активност при профилактика и лечение на заболяванията;

· Едва 7% от пациентите получават информация и съвети за физическа активност от лекар или друг медицински персонал.

НАУЧНО УСТАНОВЕНИ РЕЗУЛТАТИ ЗА ВЛИЯНИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО

(по данни от епидемиологични изследвания)

· Увеличаване на очакваната продължителност на живота в добро здраве с 8-10 години;

· Намаляване на риска от хронични болести:

- Исхемична болест на сърцето- 2 пъти по-нисък риск сред лицата с физически активен начин на живот;

- Мозъчен инсулт- намаляване на риска с ¼;

- Хипертонична болест- по-нисък риск от развитие на болестта, както и в дългосрочен план при контрола на заболяването;

- Неинсулинозависим захарен диабет тип 2- средно с една трета намаляване на риска;

- Онкологични заболявания– намаляване на риска от рак на дебелото черво (с 40%), също на млечната жлеза и на простатата;

- Наднормено тегло и затлъстяване- ефективно средство в контрола на телесното тегло, като това не води до изменения в костната плътност, за разлика от специализираните диетични режими;

- Благоприятно повлияване на холестероловия профил;

· Забавяне процесите на стареене - организмът на физически активните лице е по-устойчив към процесите на възпаление и увреждане на клетките.

Физическа активност не означава единствено упражняване на различни видове спорт. Това са всички видове физическа дейност - пешеходство, домакинска работа, градинарство, танци. Повишаване на физическата активност се постига чрез смяна на заседналия начин на живот с ежедневни физически упражнения.

- Физическа активност при младите хора - в глобален аспект се наблюдава намаляване нивото на физическа активност сред тази възрастова група в почти всички страни, а трябва да се има предвид, че за осигуряване здравословното развитие на децата в училищна в

- Жените и физически активния начин на живот - много от жените страдат от заболявания, свързани с недостатъчна физическа активност – сърдечно-съдови, диабет, остеопороза, рак на млечната жлеза и др. Трябва да се отчете също, че физическата активност при ж

- Адаптирана физическа активност при възрастните - редовната физическа активност подобрява функционалното състояние и качеството на живот на възрастните хора. На тях се препоръчва ниво на физическа активност от 5 пъти седмично по най-малко 30 минути, като

- Физическа активност на работното място - нараства зависимостта ни от нови технологии, които ни спестяват физически усилия и време. В резултат на това за повечето от нас е характерно много ниско ниво на физическа активност. Физическата активност на работ

Независимо каква е целта на физическата активност - намаляване на тегло, борба със стреса или просто поддържане на добро здраве, физическите упражния са доър подход. Те трябва да се превърнат в част от ежедневието на съвременния човек.

РЗИ – Шумен, Ви съветва,

Запомнете:
Движението подобрява-
· Кръвообращението
· Психичесото Ви здраве
· Тонус Ви
· Предпаза от развитие на остеопороза
· Нормализира теглото Ви
Нищо не уморява тялото така, както липсата на движение!