

10 май – 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 година с решение на 55-та Световна здравна асамблея. У нас кампанията, подкрепена от Министерството на здравеопазването цели интегриране на физическата активност в ежедневието на хората, приобщаване на по-големи групи от населението към физически активен начин на живот, за да се ограничи действието на рисковите за здравето фактори - тютюнопушене, нездравословно хранене, стрес и социална изолация. 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, докато физически активните хора рискуват в по-малка степен да заболят от исхемична болест на сърцето, хипертония, диабет и др.



Проучванията показват, че физическата активност и здравословното хранене са най-важните фактори за постигане на пълноценно здраве. Редовните физически упражнения допринасят не само за поддържане на нормално тегло, подобряване на физическото и психичното здраве, но и предпазват от редица заболявания. Хората, които са физически активни страдат по-рядко от коронарна болест на сърцето, високо кръвно налягане, мозъчен инсулт, остеопороза. Физическите упражнения подпомагат имунната система и намаляват риска от рак на дебелото черво, подобряват настроението и самочувствието.

Според СЗО хиподинамията обуславя:

- 10-15% от общата смъртност в Европейския регион или един милион смъртни случаи годишно;
- 8-10 години по кратка продължителност на живота в добро здраве;
- Рязко нарастване на затлъстяването сред населението на Европа;
- Финансови загуби - 910 млн. евро на 10 млн. души население на година, следствие на заболявания, свързани със заседнал начин на живот.

По данни на национално изследване 80% от хората в България не са физически активни в такава степен, която би могла да бъде полезна за тяхното здраве. Особено обезпокоително е, че физическата активност и физическата подготовка не са достатъчни в училищата. Почесто това се наблюдава при девойките и жените, а сред населението като цяло - в градските райони. Заседналият начин на живот увеличава риска от хронични неинфекциозни болести, като сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, диабет, остеопороза до два пъти. Рискът от развитие на рак на гърдата нараства с 30%, а за рак на дебелото черво с 40 до 50%.

Физическа активност на работното място също отбелязва своя спад, поради нарастването на зависимостта ни от нови технологии, които спестяват физически усилия и време. В резултат на тази тенденция обаче, за все повече хора е характерно ниско ниво на физическа активност. Физическата активност на работното място е ползотворна в еднаква степен за работодателите и за служителите, тъй като спомага, от една страна, за по-висока работоспособност и по-малко случаи на травматизъм, а от друга подобрява показателите, характеризиращи физическото и психическо здраве на работещите.

Препоръки на Световната здравна организация:

От 5 до 17 години:

Деца 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

Редовната физическа активност – 5 пъти седмично по най-малко 30 минути, е препоръчителна и за възрастните хора, тъй като подобрява функционалното състояние и

качеството им на живот. Интензивността на физическата активност трябва да има умерен и индивидуализиран характер. По този начин може да бъде намалено разпространението сред възрастните хора на заболявания като миокарден инфаркт и мозъчен инсулт, остеоартрит, остеопороза, хипертонична болест и др.

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.

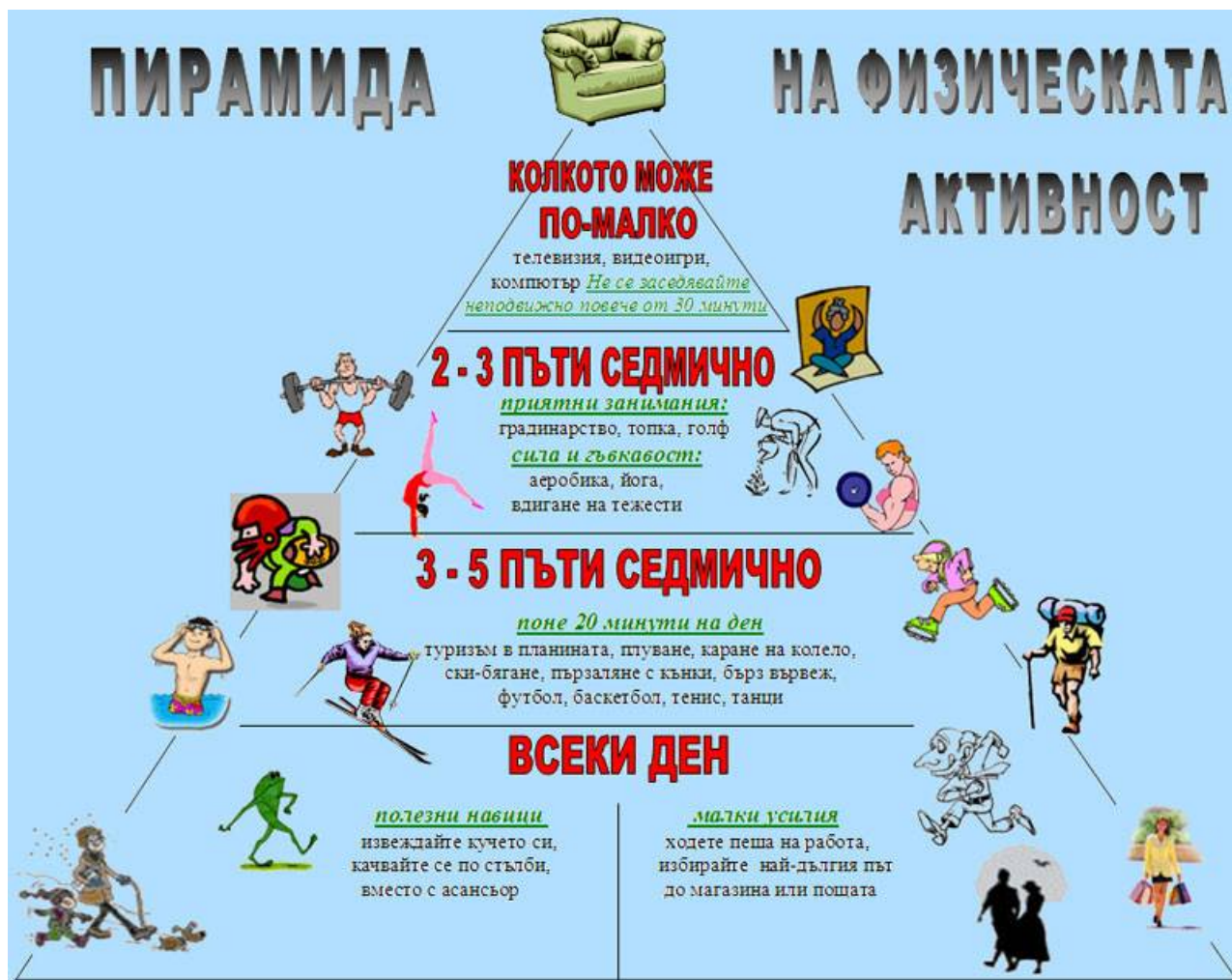


Физически активният начин на живот на жените също не е на необходимото ниво. Все повече представители на женския пол са засегнати от заболявания, свързани с недостатъчна физическа активност – сърдечно-съдови, диабет, остеопороза, рак на млечната жлеза и др. Доказано е, че физическата активност при жените, освен за понижаване на риска от изброените заболявания, спомага и за подобряване на психичното им здраве и увеличава възможностите за тяхната социална интеграция в обществото.

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

"Движението по въздействието си може да замени всяко лекарство, но всички лекарства в света не са в състояние да заменят движението" е казал още през XVIII век известният френски лекар Франсоа Тисо.

Нищо не уморява тялото така, както липсата на движение!



World Health Organization