Врач по медицинской профилактике Александр Ничипуренко рассказал о пользе физической активности

**1. Снижает риск развития сердечно- сосудистых заболеваний** на 20-40 %. При физической активности начинают работать мышцы, увеличивается кровоток (риск отложения холестерина и формирования тромбов снижается, уменьшается риск развития инфаркта и инсульта), организм лучше насыщается кислородом, нормализуется артериальное давление.

**2. Снижает риск развития онкологических заболеваний**. Мышцы сокращаясь, активизируют работу нашей лимфатической системы, ответственной за выведение токсинов, болезнетворных микроорганизмов, собственных больных клеток (которые могут переродиться в раковые), активизируется наш собственный иммунитет организма.

**3. Увеличивает выработку синовиальной (внутрисуставной) жидкости**. Усиленный кровоток способствует более интенсивному проникновению жидкой части плазмы крови в полость сустава, большему образованию синовиальной жидкости. При движении и нагрузке на сустав, в его полости возрастает давление, под действием которого, синовиальная жидкость лучше питает и смазывает суставные поверхности.

**Важно: не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю**

Физическая активность (ФА) – это не только занятия спортом или тренировки, но и обычная ежедневная активность.

Мы рекомендуем выбирать физическую активность низкой или умеренной интенсивности.

**Примеры занятий низкой интенсивности**: бытовая активность дома, зарядка, ходьба в умеренном темпе менее 30 минут в день. Одышки почти не заметно и человек разговаривает как обычно.

**Примеры занятий умеренной интенсивности:**

Дыхание учащенное, но пациент может говорить полными предложениями. Быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы, работа в саду (кошение газона), ходьба на лыжах по ровной поверхности, подъем по лестнице пешком, настольный теннис. При умеренной интенсивности дыхание учащенное, но человек может говорить короткими полными предложениями.