**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета - это борьба с гиподинамией.**

**Гиподинамия (пониженная подвижность)** – это нарушение функций организма опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему – ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам, снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз. Врачи-диетологи считают, что не только грамотно разработанный рацион питания чрезвычайно эффективен при профилактике **сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и сахарного диабета**, но и жизненно необходимы ежедневные **занятия физкультурой**. Абсолютно любая активность, посещение бассейна, танцы, пешие прогулки, занимающие ежедневно около 30-ти минут, помогут избежать развития ССЗ и сахарного диабета. При недостатке свободного времени, невозможности посещения спортивных залов или бассейна, можно получить физическую нагрузку, необходимую для профилактики ССЗ, сахарного диабета, при работе на приусадебном участке в выходные дни, активных физических занятиях с детьми или внуками.

**Что такое образ жизни с точки зрения физиологии?** Это, прежде всего, процесс, включающий в себя физическую активность индивидуума. Жизнь любого живого существа не представляется без физической активности. В зависимости от интенсивности, повторяемости физических нагрузок можно выделить **малоподвижный образ жизни и активный образ жизни.** К сожалению, сегодня людей, осознанно ведущих малоподвижный образ жизни, становится все больше. Сидячий образ жизни является обычным в современном обществе. Исследования показали, что примерно у ***70 % мужчин и женщин во всех возрастных группах очень низкая физическая активность.***

**Гиподинамия** (снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений) - развивается при сидячем, малоподвижном образе жизни (более 5 часов в день) и активном движении менее 10 часов в неделю. Низкая физическая активность является независимым фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний  (ишемическая болезнь сердца, инсульт, повышенное артериальное давление), остеопороза, сахарного диабета и других заболеваний. Это связано с тем,  что в результате малоподвижного образа жизни, наши мышцы практически не работают, поэтому получают недостаточно кислорода и питательных веществ. Человек, страдающий гиподинамией, плохо переносит даже небольшие физические нагрузки, поскольку слабая сердечно-сосудистая система не может обеспечить нормальную работу сердца. Чтобы предотвратить это, сердце нужно тренировать.

***Движение*** – врожденная потребность человека. При физической нагрузке сердце начинает биться чаще: возрастает частота сердечных сокращений и объем крови, выталкиваемый из сердца в сосуды, растет давление крови. Все это необходимо, чтобы увеличить поступление кислорода к работающим мышцам, пронизанным тонкими кровеносными сосудами – капиллярами. Часть из них работает, а другая – «спит». При физической нагрузке эти капилляры «просыпаются» и включаются в работу.  В результате увеличивается поверхность обмена  кислородом  между кровью и тканью. Сердце - это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, поэтому в нем также есть капилляры, открывающиеся при нагрузке. Это основной фактор, обеспечивающий высокую работоспособность сердца.

 Физкультура и спорт  полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Люди, ведущие активный образ жизни обладают хорошим самочувствием, настроением, здоровым сном, они устойчивее к стрессам и депрессии. При постоянных занятиях физическими упражнениями снижается уровень холестерина в крови. Активный образ жизни способствует продлению жизни, расширяет физические и умственные возможности, укрепляет нервную систему, повышает работоспособность. Именно поэтому систематические занятия физической культурой приобретают первостепенное значение.

Гиподинамия является не только причиной развития избыточного веса, но и приводит к самым разным заболеваниям. С другой стороны высокая физическая активность, присущая, прежде всего, спортсменам, позволяет увеличить мышечную массу, как скелетной мускулатуры, так и органов, активно работающих во время тренировок (например, сердца), **д**елает суставы излишне подвижными, что в будущем также может привести к некоторым проблемам со здоровьем.

Оптимальная физическая нагрузка делает мышцы сильным, укрепляет кости (профилактика остеопороза), позволяет сохранить подвижность суставов, улучшает состояние их хрящей, и даже способствует снижению уровня холестерина и сахара крови. Что же можно отнести к оптимальной физической активности? Это может быть ходьба в быстром темпе, медленный бег, игровые виды спорта, танцы, гимнастические упражнения. Оптимальным объемом нагрузки считается выполнение ежедневных 30-40-минутных комплексов физической активности пять раз в неделю.

**Часто слышится в ответ: разве у меня есть время на все это?**

**Нужно попробовать найти это время.**

Прежде всего, измените свои двигательные привычки. Во время работы каждый час совершайте небольшие перерывы - вставайте, разминайтесь, походите. Даже 3-5 минут ежечасно окажут неплохую услугу. Если посчитать, то за восьмичасовой рабочий день - это будет 25-40 минут физической активности. Забудьте про лифт. Намного полезнее будет подъем и спуск по лестнице пешком. Если же вы едете на работу на личном авто, то найдите надежную парковку на некотором расстоянии от работы или дома и оставляйте машину там. Дети всегда активны и занятия с ними способствуют потери определенного количества энергии. Не отказывайтесь проводить время с ними. В качестве отдыха предпочтительным является активный отдых. Находите возможность поработать на приусадебном участке, не избегайте активной работы по дому.

Физические нагрузки нужны всем: больным — чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым — чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды, нервы. Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. И расплачиваемся за это **гиподинамией, ожирением, атеросклерозом.** Физическая активность - важнейший элемент жизнедеятельности человека. Мышечная масса у людей занимает 45 % общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе - иначе они дряхлеют.

**Чтобы человек увлекся физической культурой**, занятия должны приносить ему радость и удовлетворение. Большую роль в создании благоприятной эмоциональной атмосферы могут сыграть дополнительные факторы: хорошая музыка, проведение занятий на свежем воздухе.

Лучше всего ориентироваться на ежедневный контроль за самочувствием и вести дневник. Это позволит выбрать оптимальный вариант тренировки на каждый день с учетом всех изменений в образе жизни. Тренировки следует проводить на открытом воздухе. Это прибавит к занятиям закаливающие факторы, положительный эмоциональный настрой.

Человек обладает большими резервами. В любом возрасте нужно учитывать их и умело использовать. Формы занятий физическими упражнениями могут быть самыми разными. Прежде всего, это утренняя или дыхательная гимнастика. Она ускоряет переход от сна к бодрствованию, активизирует работу организма, тонизирует центральную нервную систему.

Итак, физическими упражнениями можно заниматься в любое время. Лучше выполнять их  в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, которые ведут сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км медленным прогулочным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом.

Кроме этого, полезны работа на садовом участке, в огороде, занятия танцами, плаванием, езда на велосипеде и даже уборка в доме.  Для взрослых всего **лишь *30* минут** в день умеренной физической активности уже достаточно для сохранения, укрепления и восстановления здоровья. Можно менять вид упражнений по сезону и настроению.  Главное – чтобы физические упражнения были регулярными**: по *30-40* минут 4-5 раз в неделю**. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

**Таким образом, физическая активность является одним из важных компонентов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на качество жизни.**

**ПОМНИТЕ: ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В ВАШИХ РУКАХ!**

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП»

и врачом-терапевтом Центра здоровья «ЦМП» Кунусовой Н.Ш.

2015 год