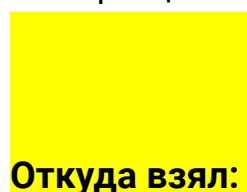


## Факт 1:

в Министерстве здравоохранения РФ надеются на то, что ваш активный труд реально поможет решить очень сложные задачи, которые стоят совместно перед нами. Первое – это развитие профилактического направления в стране. Оно состоит из двух частей, первая из них - это формирование ЗОЖ, результаты которого начинают проявляться через 3-5 лет, но активно проявляются через 10-15 лет. Формирование ЗОЖ позволило в Японии и других странах за 10-15 лет снизить заболеваемость на 70 процентов.

### Вывод:

Государство нашей страны заинтересовано в здоровом образе жизни граждан России. ЗОЖ сокращает заболеваемость и смертность от инфекционных болезней на 70%



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## Министр Вероника Скворцова выступила на Внеочередном съезде Национальной медицинской палаты

Материал опубликован 25 мая 2015 в 14:00.  
Обновлён 03 декабря 2015 в 14:54.

<https://minzdrav.gov.ru/news/2015/05/25/2358-ministr-veronika-skvortsova-vystupila-na-vneocherednom-s-ezde-natsionalnoy-meditsinskoy-palaty>

## Факт 2:

Патология почек занимает важное место среди хронических неинфекционных заболеваний. Более 500 миллионов человек во всем мире страдают от различных заболеваний почек. Одно из основных правил, позволяющее снизить риск возникновения заболеваний почек - вести активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка помогает снизить риск развития заболеваний почек.

## Вывод:

Болезни, связанные с заболеваниями почек, сильно распространились среди людей всех возрастов. Одной из главных причин является малоактивный образ жизни.



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## Всемирный день почки

Материал опубликован 10 марта 2016 в 18:31.  
Обновлён 14 марта 2016 в 17:57.

<https://minzdrav.gov.ru/news/2016/03/10/2830-vseмирnyy-den-pochki>

## Факт 3

Согласно данным, опубликованным в Британском журнале спортивной медицины, активный образ жизни и снижение времяпровождения в сидячем положении уменьшают риск развития рака груди у женщин. Повышение уровня физической активности и сокращение времени сидячего образа жизни уже рекомендованы для профилактики рака. Данное исследование приводит дополнительные доказательства того, что такие поведенческие изменения, вероятно, снизят заболеваемость раком молочной железы в будущем.

## Вывод:

Существуют исследования, которые предполагают снижение риска рака молочной железы на 20–25% у наиболее физически активных женщин по сравнению с наименее активными.

### Откуда взял:

Федеральное государственное бюджетное учреждение

**Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины**

<https://gnicpm.ru/articles/terapevt-news/povyshenie-urovnya-fizicheskoy-aktivnosti-i-umenshenie-sidyachego-vremyaprovodheniya-snizhayut-risk-razvitiya-raka-molochnoj-zhelezy.html>

‘Повышение уровня физической активности и уменьшение сидячего времяпровождения снижают риск развития рака молочной железы’



Федеральное государственное бюджетное учреждение  
**Национальный медицинский исследовательский  
центр терапии и профилактической медицины**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

## Факт 4:

Согласно результатам, опубликованным в журнале Obesity, постоянное повышение уровня физической активности — даже в небольших количествах — помогло взрослым тайваньцам избежать или обратить вспять ожирение. Ожирение разделили на общее и абдоминальное. Вероятность ремиссии абдоминального ожирения на основе окружности талии повышалась на 22% при увеличении уровня физической активности как минимум на 3,75 MET часов в неделю (OR = 1,22; 95% ДИ, 1,1–1,36).

## Вывод:

Результаты свидетельствуют о том, что относительно небольшое увеличение физической активности было связано с более низкой заболеваемостью и более высокой ремиссией общего и абдоминального ожирения.

## Откуда взял:

Постоянное повышение уровня физической активности предотвращает возвращение избыточного веса

<https://gnicpm.ru/articles/terapevt-news/postoyannoe-povyshenie-urovnya-fizicheskoy-aktivnosti-predotvrashhaet-vozvrashhenie-izbytochnogo-vesa.html>



Федеральное государственное бюджетное учреждение  
**Национальный медицинский исследовательский  
центр терапии и профилактической медицины**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

## Факт 5:

Активный образ жизни связан со здоровьем и оказывает положительное воздействие на физическое и психическое состояние человека. Может помочь снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и многих других заболеваний. Это связано с тем, что физическая активность снижает уровень вредных жиров в крови, улучшает метаболизм и повышает чувствительность клеток к инсулину.

## Вывод:

Вести активный образ жизни полезно для профилактики сердечно-сосудистой системы, а также для лечения инсулинорезистентности, что является частым заболеванием в наше время.

**Откуда взял:** Источник: American Heart Association;

## Факт 6:

Физическая активность помогает контролировать длительность и качество сна, что является ключевым аспектом здоровья и улучшения общего благополучия. Активный образ жизни улучшает качество сна, что приводит к большему количеству энергии и лучшему настроению.

## Вывод:

**Откуда взял:** (National Sleep Foundation, 2020)

## Факт 7:

Согласно результатам, опубликованным в журнале Diabetes Care, чем больше шагов в день совершали пожилые женщины, тем больше у них снижался риск развития сахарного диабета 2 типа. Однако были получены данные, что независимо от того, сколько шагов человек делает в день, увеличение количества шагов было связано со снижением риска развития сахарного диабета 2 типа. Участники носили на руке шагомер для ежедневного измерения количества выполненных шагов.

## Вывод:

**Откуда взял:**



Федеральное государственное бюджетное учреждение  
**Национальный медицинский исследовательский  
центр терапии и профилактической медицины**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дополнительные 2000 шагов в день снижают риск развития сахарного диабета среди пожилых женщин на 12%

<https://gnicpm.ru/articles/terapevt-news/dopolnitelnye-2000-shagov-v-den-snizhayut-risk-razvitiya-saharnogo-diabeta-sredi-pozhilyh-zhenshhin-na-12.html>