Движение - это жизнь!



Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом.

Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствие — это ожирение, гипертония, диабет и даже рак. Недавно ученые обнаружили тот факт, что ограничение физической активности является одним из факторов преждевременной смерти.

Недостаток малоподвижного образа жизни в том, что он является основной причиной развития диабета, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Эпидемиологи и их коллеги, врачи Американского центра по борьбе с раком провели исследование в период с 1993 по 2006 год. Участниками данного проекта были 123 тысячи человек.

Результаты данного исследования показали, что у женщин, которые ежедневно проводят сидя 6 часов и более времени, риск преждевременной смертности выше на 37%, чем у женщин, которые занимаются спортом. У мужчин данный показатель равняется 17%.

Для людей, которые проводят ежедневно сидя 8 часов и более, риск смертельных случаев, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями достиг 94% у женщин и 48% у мужчин.

Люди, которые ведут сидящий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

Американские ученые, проводившие исследования, утверждают, что пассивный образ жизни отрицательно сказывается на жизненно важных метаболических процессах в человеческом организме, влияет на уровень холестерина, кровяное давление, набор лишнего веса и ожирение, возникновение диабета, раковых, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний.

По словам ученых, человеку надо двигаться при любой возможности. Например, бегом подниматься по лестнице, устраивать себе физкультминутки во время работы в офисе и больше ходить пешком. Даже такие маленькие периоды физической активности для тех, кто постоянно сидит, полезнее, чем час активных занятий в тренажерном зале.

Люди, которые ведут сидячий образ жизни, используют меньше энергии, что приводит к ожирению и заболеваниям. Когда человек проводит длительное время сидя, ослабевают мышцы, нарушается гормональный баланс в организме, который в свою очередь изменяет уровень триглицеридов и холестерина. Все это отражается на здоровье сердца и других органов, и следовательно, продолжительность жизни.

Больше двигайтесь и будьте здоровы!!!!!