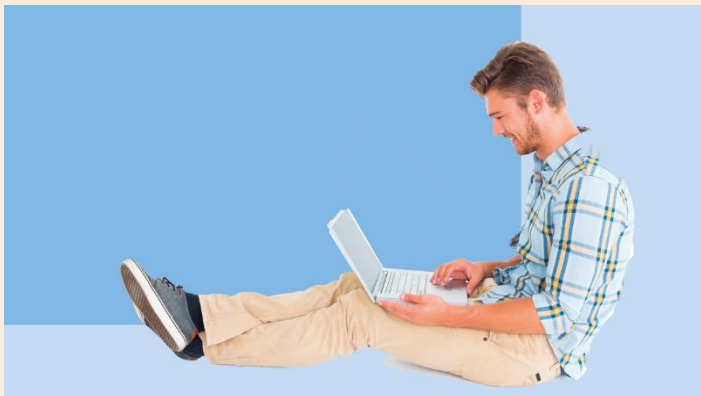


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.



Сидячая работа в офисе и недостаток физических нагрузок не лучшим образом сказываются на здоровье и самочувствии. Если большую часть дня проводить в сидячем положении перед экраном компьютера, можно со временем заработать целый комплекс хронических заболеваний, приводящий к снижению трудоспособности и сокращению продолжительности жизни. Физическая активность является необходимой частью

здорового образа жизни. Чтобы избежать этих проблем, нужно чаще моргать во время работы за компьютером, пить больше жидкости и периодически выполнять комплекс упражнений для глаз – каждый час по 5-10 минут.

ГИПОДИНАМИЯ

Сидячий или малоподвижный образ жизни, как фактор риска хронических заболеваний, находится на четвертом месте после курения, гипертонии и ожирения.

В свободное время мы сидим за компьютером, смартфоном, смотрим телевизор или играем в видеоигры. Офисные работники в большинстве случаев проводят рабочий день сидя за столом. Значительная часть работающих людей ежедневно передвигается сидя - в машинах, автобусах и электричках.

Всемирная организация здравоохранения определила, что примерно 31% взрослых старше 15 лет недостаточно активны, причем мужчины немного более активны, чем женщины.

Недостаток физической активности - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, онкологических заболеваний, остеопороза:

- менее активные люди имеют больший риск развития высокого артериального давления
- без движения сжигается меньше калорий. Это увеличивает вероятность набора веса
- гиподинамия приводит к снижению мышечной силы и выносливости
- снижается метаболизм, организму сложнее расщеплять жиры и сахара
- может развиваться гормональный дисбаланс
- недостаток физической активности может усилить чувство тревоги и депрессии
- отсутствие активности может увеличить риск некоторых видов рака, в числе которых рак кишечника, матки и груди
- сидячий образ жизни - фактор риска преждевременной смерти

Плюсы регулярной физической активности:

- люди с избыточным весом или ожирением значительно снижают риск заболевания при регулярной физической активности
- у активных людей вероятность развития ишемической болезни сердца ниже, чем у неактивных
- физически активные пожилые люди могут снизить риск падений и улучшить свою способность выполнять повседневную деятельность
- движение помогает людям лучше себя чувствовать в течение дня и лучше спать ночью
- физическая активность доступна каждому человеку

Как быть более активным в рабочее время?

Значительная часть людей во время работы сидят, часто перед компьютером. Для многих может быть непросто вписать физическую активность в свой напряженный рабочий день, но двигаться необходимо:

- хотя бы раз в час нужен перерыв. Встаньте, разомнитесь, сделайте несколько движений руками, ногами.
 - во время беседы по телефону можно встать, пройтись
 - вместо лифта лучше воспользоваться лестницей
 - часть обеденного перерыва можно выделить для небольшой прогулки
 - вместо телефонного звонка коллеге в соседний кабинет пройдите до него
- Обратите каждый свой шаг в пользу для здоровья. Станьте активнее!