

## Гиподинамия и ее пагубность для здоровья

В последнее время нашим самым лучшим другом и развлечением становятся телевизор и компьютер. Мы все свободное время проводим сидя на стуле или диване, уткнувшись в экран. Мы все меньше и меньше двигаемся, все реже и реже гуляем и бываем на свежем воздухе, и у большинства из нас развивается гиподинамия.

**Гиподинамия** — это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы. Она является результатом избавления человека от физических нагрузок и труда.

Гиподинамию называют «болезнью цивилизации». По данным ВОЗ, каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни. Среди причин смертности гиподинамия занимает 4 место, поскольку способствует возникновению опасных кардиологических и эндокринных болезней.

Люди, ведущие малоподвижный способ жизни, чаще других ощущают слабость и усталость. Полного восстановления сил не происходит даже после ночного сна или продолжительного отдыха. Зачастую беспокоят трудности с засыпанием и бессонница ночью, днем отмечается сильная сонливость.

При двигательной активности человек ощущает, что мышцы «не слушаются». Даже при минимальных нагрузках наблюдается одышка и быстрая утомляемость. Характерны изменения пищевого поведения: люди отдают предпочтение перекусам, фастфуду, сладостям и отказываются от здоровой пищи. Эти факторы приводят к постепенному набору лишнего веса.

При гиподинамии нарушается работа всех органов, поэтому со временем появляются новые клинические симптомы. Наблюдаются частые психоэмоциональные расстройства — постоянная тревожность или нервозность, плохое настроение без видимых причин. У женщин менструальный цикл становится нерегулярным, тяжелее протекает ПМС.

Подобные симптомы периодически может ощущать практически каждый человек, но мало кто связывает их с гиподинамией. Поэтому при появлении таких признаков следует задуматься, достаточно ли времени вы уделяете физическим тренировкам.

Попробуем рассмотреть, что же происходит в организме вследствие ограничения физической нагрузки, то есть гиподинамии.

Основная «мишень» гиподинамии — сердечно-сосудистая система. У пациентов наблюдаются дислипидемии, атеросклеротические поражения сосудов. Вследствие кальцификации и ригидности сосудистой стенки возникает артериальная гипертензия.

Поражается опорно-двигательный аппарат. Развивается остеопороз, повышается частота переломов костей. Страдает функция суставов (остеоартроз) и позвоночного столба (остеохондроз). Установлена связь гиподинамии со старением: у пожилых женщин, которые уделяют физическим нагрузкам менее 40 минут в день, биологический возраст на 8-10 лет превышает паспортный. В конечном итоге все эти осложнения снижают продолжительности жизни.

Чтобы этого избежать, надо просто двигаться. Физическая активность благотворно влияет на все функции человеческого организма. С возрастом физиологические изменения в организме неизбежны, но отсрочить их под силу любому человеку. Для этого надо начинать заботиться о сохранении здоровья уже в молодом возрасте.

Любые физические упражнения, даже просто ходьба или бег способны восстановить здоровье. Под влиянием движений развивается мускулатура, кости скелета, осанка, восстанавливаются обменные процессы, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная система.

Сохранить здоровье можно, если следовать несложным правилам, знакомым каждому с детства. Вот только следуют этим правилам, почему-то далеко не все.

- Каждый новый день начинайте с утренней зарядки.
- Не забывайте о вечерней прогулке.
- Откажитесь от вредных привычек, так как это тоже немаловажный фактор.
- Постарайтесь найти физическую работу на свежем воздухе.

Максимум движения - самый верный путь для улучшения своей физической формы и ее поддержания, борьбы с гиподинамией.