

Неделя информирования о важности физической активности

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 30%, сахарного диабета II типа на 27%, рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

Основные рекомендации специалистов: минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75- 150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели; Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. Наступившее тепло, позволяет нам все больше проводить времени на свежем воздухе, у воды: река, озеро, море. Это очень полезно, но стоит помнить основные правила:

- наиболее безопасное время для загара на солнце – до 11 утра (некоторые врачи говорят, что лучше находиться на солнце до 10), а также после 5 часов вечера.
- Принимать солнечные ванны желательно постепенно: вначале подставить солнышку руки и ноги, а затем и другие части тела.
- В первые дни отпуска, оказавшись на морском берегу, ни в коем случае не проводите целый день, лежа на солнце. Казалось бы, известный факт, однако многие о нем забывают. Лучшего всего первые пару дней находиться в тени, используя при этом кремы с 30-50 SPF-защитой, так как даже под зонтиком загар постепенно прилегает. Побывав уже 2-3 дня на море, можно увеличивать продолжительность солнечных ванн.
- Перед выходом на солнце необходимо нанести на кожу солнцезащитное средство. Следует знать, что подобные кремы имеют разную степень защиты (SPF): для детей, пожилых людей и «бледнокожих» индекс защиты может достигать до 50, для смуглых людей - 20, для всех остальных с нормальной кожи такой показатель равен 20-30. Лучше выбрать водостойкое средство от загара, обязательно учитывая необходимый фактор защиты от солнца под ваш фототип и наносить его за 20 мин до выхода из дома.
- Если вы находитесь на пляже, то лучше всего двигаться, например, поиграть в мяч. Например: пляжный футбол, волейбол, бадминтон всегда на пользу телу и организму в целом.

- Не забывайте защищать глаза, надевайте солнцезащитные очки, и берегите голову от теплового удара, не выходите из дома без головного убора. Одежду лучше выбрать светлых тонов, чтобы она отражала свет и тепло.
- Отдыхая на пляже, обязательно пейте много воды. Она позволит сохранить влагу, не допустит перегрева организма.
- После принятия солнечных ванн нужно обязательно принять душ и нанести на кожу питательный крем с витаминами А и Е.

Что категорически не рекомендуется делать во время приема солнечных ванн

- Загорать сразу же после еды или на голодный желудок. После завтрака или обеда нужно выждать 1 час, после чего уже смело отправляться на пляж.
- Находиться на солнце без головного убора.
- Загорать во время менструации, в период лактации и беременности.
- Находиться на пляже больше 2 часов.
- Загорать на солнце в полуденное время, то есть между 12 и 14 часами. Именно в это время солнца особенно агрессивное
- Спать на солнцепёке, это может привести к тепловому удару, ожогам на теле и головной боли.
- Самое главное – не забывайте следить за детьми!

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости у них реже возникают многие опасные заболевания, например, сахарный диабет, онкологические заболевания, заболевания сердечно – сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, деменция. Да и само тело стареть начинает гораздо позже.

Помните – ваше здоровье в ваших руках!