****

**Низкая физическая активность как фактор**

**риска развития ХНИЗ**

**К хроническим неинфекционным заболеваниям (ХНИЗ, НИЗ) относятся: сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные болезни и сахарный диабет. Суммарный вклад этих заболеваний в общую смертность РФ составляет почти 60%. Эти же болезни дают высокий процент инвалидизации населения.**

**ХНИЗ возникают незаметно, обычно длительное время протекают бессимптомно и не поддаются полному излечению.**

**Развитию всех ХНИЗ способствуют одни и те же так причины — факторы риска (ФР). ФР не только повышают вероятность развития заболеваний, но и приводят к их прогрессированию и неблагоприятным исходам (снижение качества жизни, инвалидизация, преждевременная смерть). Отсутствие физической активности считается четвертым из важнейших ФР. По оценкам медиков, низкая физическая активность является основной причиной примерно 21-25% случаев заболеваний раком молочной железы и толстой кишки, 27% случаев заболевания диабетом и около 30% случаев заболевания ишемической болезни сердца.**

**Кроме этого, дисбаланс потребления энергии (питание) и ее расхода (физическая активность) часто служит причиной возникновения ожирения, которое, в свою очередь, также связано с увеличением риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа и некоторых видов рака. Кроме того, злоупотребление солью, ожирение и малоподвижный образ жизни способствуют развитию артериальной гипертонии, которая является основным фактором риска развития мозгового инсульта.**

**Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии сверх состояния покоя. Это может быть активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и т.п. Физическую активность не следует принимать за спорт. Спорт — это один из видов физической активности. Быть физически активным совсем не значит обязательно посещать спортивный зал или стадион. Подъем по лестнице, пешая прогулка до работы или магазина, танцы, уборка дома, прополка грядок на даче, выгуливание собаки, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах — все это доступные для современного человека элементарные формы физической активности.**

**О видах физической активности, необходимом ее минимуме, правилах построения тренировок можно прочитать** [**здесь**](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/fizicheskaya-aktivnost/fizicheskaya-aktivnost-zachem-skolko-kak/)**. Ниже хотелось бы коснуться положительных эффектов физической активности на организм человека. Физические упражнения:**

1. **Улучшают эффективность работы сердца и легких. Транспорт кислорода к тканям и кровоток через органы увеличивается.**
2. **Благоприятно изменяют соотношение между плохим холестерином ЛПНП и хорошим холестерином ЛПВП — они снижают уровень плохого и одновременно повышают уровень хорошего.**
3. **Снижают систолическое и диастолическое артериальное давление у людей с гипертонией. Это способствует стабилизации артериального давления.**
4. **Регулируют уровень сахара и инсулина — что способствует стабилизации течения сахарного диабета.**
5. **Ускоряют метаболизм, перестраивает организм на сжигание жира — ускоряет процесс снижения веса.**
6. **Снижают уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденного.**
7. **Нормализуют свертываемость крови — снижают риск образования тромбов.**
8. **Сохраняют ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.**
9. **Снижают вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия.**
10. **Стимулируют перистальтику кишечника. Это предотвращает запоры и развитие геморроя.**
11. **Улучшают состояние костной системы, предохраняя от развития остеопороза и переломов.**
12. **Улучшают самочувствие, потому что во время упражнений организм вырабатывает эндорфины — гормоны счастья. Это повышает устойчивость к стрессам и депрессии, делает сон более здоровым.**

**Но, чтобы достичь всех этих эффектов и предотвратить развитие НИЗ, необходимо соблюдать три принципа: регулярности, постепенности, адекватности. В результате занятий физической активностью происходит задержка развития НИЗ или даже их предотвращение.**