



Глобальное уменьшение мышечных усилий, затрачиваемых человеком на перемещение тела в пространстве и выполнение физической работы, которое получило название «гиподинамия», признано одной из болезней цивилизации. По данным ВОЗ, недостаточная физическая активность является четвертым из важнейших факторов риска, считающихся причинами смерти в глобальном масштабе. Нарастающая физическая инертность приводит к развитию неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистая патология, сахарный диабет) и ухудшению здоровья населения в целом

## В зоне особого внимания: ГИПОДИНАМИЯ

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: НЕ ПУТАТЬ С УПРАЖНЕНИЯМИ!

Для начала необходимо разобраться в том, что именно подразумевается под термином «физическая активность». По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время профессиональной деятельности, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий [1].

Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» — одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного либо нескольких компонентов физического состояния организма.

Помимо физических упражнений для здоровья полезны все виды физической активности, перечисленные выше. При этом улучшению здоровья и хорошему самочувствию способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

### ТРЕВОЖНАЯ СТАТИСТИКА

Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен. При этом низкий или снижающийся уровень физической активности часто соответствует высокому или возрастающему объему валового национального продукта. Так, в странах с высоким уровнем дохода 26% мужчин и 35% женщин недостаточно физически активны по сравнению с 12% мужчин и 24% женщин в странах с низким уровнем дохода.

Также следует отметить, что в глобальном масштабе недостаточная физическая активность зафиксирована у 81% подростков в возрасте 11–17 лет.

Снижение физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и малоактивным образом жизни на работе и дома. Кроме того, все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также является причиной недостаточной физической активности.

### ГИПОДИНАМИЯ: РИСКИ

Неспецифическими симптомами гиподинамии являются общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость и др. Существует прямая взаимосвязь физической активности и кардиореспиратор-

ных состояний (повышение риска ишемической болезни сердца, инсульта, артериальной гипертензии) и заболеваний обмена веществ (метаболический синдром, сахарный диабет).

Также обнаружены убедительные доказательства того, что менее активные люди более подвержены риску развития рака толстой кишки, рака молочной железы, а также общим причинам смертности. У недостаточно физически активных лиц на 20–30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Гиподинамия отрицательно сказывается на работе мозга, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы, обменных процессах, кровообращении. В частности, недостаточная физическая активность ухудшает работу сердечно-сосудистой системы посредством снижения энергетического потенциала сердца, сокращения его минутного объема, а также ослабления как венозных, так и артериальных сосудов.

При гиподинамии отмечаются уменьшение емкости легких и нарушения легочной вентиляции. Довольно часто снижается интенсивность газообмена.

Влияние гиподинамии на костно-мышечный аппарат характеризуется уменьшением мышечной массы, развитием дегенеративно-дистрофических изменений и возникновением прослоек жировой ткани между мышечными волокнами. Все это становится причиной резкого снижения тонуса мышц, что в свою очередь приводит к нарушению осанки, а, следовательно, и к смещению внутренних органов [2].

### РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ: ПРЕИМУЩЕСТВА

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, очень важна для здоровья. В любом возрасте преимущества физической активности превышают потенциальный вред, например в результате несчастных случаев. Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности способствует:

- улучшению состояния мышц, а также сердечно-сосудистой и респираторной систем;
- снижению риска развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта, сахарного диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;

- улучшению состояния костно-мышечного аппарата;
- снижению риска падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- поддержанию энергетического обмена и нормальной массы тела [1].

## ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ

### Дети и подростки

В соответствии с рекомендациями ВОЗ продолжительность физической активности средней и высокой интенсивности у детей и молодых людей в возрасте 5–17 лет должна составлять не менее 60 мин в день. Физическая активность свыше 60 мин в день дает дополнительные преимущества для функционального состояния организма. Большая часть ежедневной физической активности должна быть посвящена занятиям аэробикой. Периодичность физической активности высокой интенсивности, включая упражнения по укреплению мышц и костных тканей, должна составлять не менее трех раз в неделю.

### Взрослые в возрасте 18–64 лет

У людей в этом возрасте длительность физической активности средней интенсивности должна составлять не менее 150 мин в неделю или занятий аэробикой высокой интенсивности — не менее 75 мин в неделю либо они могут выполнять эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности. Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 мин. В целях получения дополнительных преимуществ для здоровья время занятий аэробикой средней интенсивности необходимо увеличить до 300 мин в неделю, высокой интенсивности — до 150 мин в неделю либо возможен эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности. Силовые упражнения следует выполнять два раза в неделю и чаще с задействованием основных групп мышц.

### Взрослые в возрасте 65 лет и старше

Для людей в возрасте 65 лет и старше физическая активность включает активность в период досуга, передвижений (например, ходьба пешком или езда на велосипеде), выполнения профессиональной деятельности (если человек продолжает работать), домашних дел, во время игр, состязаний, спортивных или плановых занятий в рамках повседневной социальной жизни.

Длительность физической активности средней интенсивности у лиц пожилого возраста должна составлять не менее 150 мин в неделю или занятий аэробикой высокой интенсивности — не менее 75 мин в неделю либо они могут выполнять эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности. Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 мин. Лицам пожилого возраста в целях получения дополнительных преимуществ для здоровья длительность занятий аэробикой средней интенсивности целесообразно увеличить до 300 мин в неделю, высокой интенсивности — до 150 мин в неделю либо они могут выполнять эквивалентный объем физической активности средней и высокой интенсивности.

Люди пожилого возраста с нарушениями двигательной активности должны выполнять упражнения на равновесие и предотвращение падений три раза в неделю и чаще. Силовые упражнения следует выполнять, задействуя основные группы мышц, два раза в неделю и чаще. При невозможности поддержания рекомендуемого объема физической активности показано выполнение упражнений, соответствующих их возможностям и состоянию здоровья [1].

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук

## Литература

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья // Всемирная организация здравоохранения. – 2010. – 60 с. ISBN: 9789244599976.
2. Коваленко Є. Гіпокінезія // Валеологія. – 2008. – № 7, 8 (квітень). – С. 12-13.

# Целіста®

— І ГОРЛО ЧИСТЕ!\*

• Антимікробна та протигрибкова дія<sup>1</sup>

• Зниження антибіотикорезистентності<sup>1</sup>

• Імуностимулююча дія<sup>2</sup>

• Без цукру<sup>1</sup>  
• Без спирту<sup>1</sup>  
• Без консервантів<sup>1</sup>



**Склад:** 1 мл розчину містить мірамістину 0,1 мг; допоміжні речовини: вода очищена.  
**Лікарська форма.** Спрей та розчин для ротової порожнини.

**Фармакотерапевтична група.** Антисептичні та дезінфікуючі засоби. Код АТХ D08A J.  
**Показання.** Комплексне лікування гострого і хронічного тонзиліту; фарингіту; комплексне лікування кандидозу слизової оболонки ротової порожнини; стоматиту, гінгівіту; профілактика мікробних ускладнень після оперативних втручань на слизовій оболонці порожнини рота.

**Противопоказання.** Індивідуальна чутливість до мірамістину.

**Побічні реакції.** З боку імунної системи: реакції гіперчутливості. В окремих випадках можливе короткочасне відчуття печіння, що зникає самостійно через 15-20 секунд після застосування лікарського засобу і не потребує його відміни.

**Діти.** Спрей дозволений дітям віком від 3 років. Розчин – не слід застосовувати у педіатричній практиці.

**Умови зберігання.** Зберігати в оригінальній упаковці при температурі не вище 25°C. Не заморозувати. Зберігати в недоступному для дітей місці.

**Упаковка.** Спрей - 50 мл у флаконі з насадкою-розпилювачем у паці. Розчин - 100 мл у флаконі з мірним стаканчиком.

**Категорія відпуску.** Без рецепта. РП МОЗ України Целіста розчин - UA/16403/01/01 від 08.11.2017 р., Целіста спрей - UA/16494/01/01 від 13.12.2017 р.

## Джерела інформації:

1. Інструкції для медичного застосування лікарських засобів.

2. Аванесов А.М., Калантаров Г.К., ГОУ ВПО "Університет дружби народів", Москва, УДК 616-002.2

\*Даний вираз є рекламним слогоном і не свідчить про гарантований ефект від застосування даного лікарського засобу.

\*\*За результатами конкурсу споживачів "Вибір року" в Україні 2016, 2017.

[www.choice-of-the-year.com.ua](http://www.choice-of-the-year.com.ua)

ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА  
**Дарниця**



ВІТЧИЗНЯНА ФАРМАЦЕВТИЧНА  
КОМПАНІЯ РОКУ\*\*

**Інформація призначена виключно для розміщення у спеціалізованих виданнях, призначених для медичних установ та лікарів, а також для розповсюдження виключно на семінарах, конференціях, симпозиумах з медичної тематики.**