

Свыше 5 тысяч кубанцев приняли участие в акции «10 000 шагов к жизни»



Объявленная Минздравом РФ «Неделя здорового долголетия» завершилась в воскресенье, 2 октября, акцией «10 000 шагов к жизни», которая повсеместно прошла в России и на Кубани. Главная её цель, впрочем, как и всей Недели, – привлечь к активному образу жизни максимальное число жителей нашей страны. Само же по себе это массовое мероприятие основано на рекомендации ВОЗ проходить в день как минимум 10 тысяч шагов для поддержания нормальной физической активности человека.

Люди научились бороться с различными эпидемиями. Но мы пока не нашли эффективных инструментов для противодействия пандемии физической пассивности, которая на самом деле уносит ежегодно во всём мире гораздо больше жизней, чем тот же коронавирус.

– Гиподинамия – настоящий бич 21 века, влекущий за собой массу негативных последствий: лишний вес, проблемы с венами и сосудами, гипертония, сахарный диабет, – вот, лишь некоторые, самые распространенные проявления недостатка двигательной активности. Однако существует универсальное средство помощи организму в противостоянии с сидяче-лежачим образом жизни – чрезвычайно простое и наиболее эффективное! Это средство – ходьба, – рассказывает врач-методист краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Екатерина Стасюк**. – Более того, это ещё и самый доступный способ двигательной активности, который, благодаря вариативности нагрузок, может использоваться людьми практически любого возраста и состояния здоровья.



Регулярное движение развивает мышцы, увеличивает кровоток и лимфоток, повышает тонус, снимает вялость, ускоряет внутриклеточный метаболизм, активизирует работу мозга и концентрацию внимания, тренирует выносливость и вестибулярный аппарат, улучшает подвижность суставов, положительно влияет на опорно-двигательную и сердечно-сосудистую системы, способствует закаливанию организма.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ

– Помимо явных фактических позитивных эффектов такого фитнеса, у ходьбы есть и косвенные: удовлетворение потребности в общении (ходить ведь можно в хорошей компании) и увеличение количества эндорфинов (за счет прогулок на свежем воздухе), – подытоживает эксперт.

В общем, одни плюсы. Без минусов! В чём ещё раз наглядно убедились жители Краснодарского края, принявшие активное участие во Всероссийской акции.

– Я люблю двигаться. Движение – жизнь! Это и мой девиз тоже. Очень люблю ходить пешком, поэтому с удовольствием поучаствовала в акции, – рассказала краснодарка **Валентина Иващенко**.

А в общей сложности 2 октября на улицы и площади своих городов и станций вышли не менее 5 тысяч жителей края, чтобы своим непосредственным примером поддержать мероприятие, пропагандирующее активный и здоровый образ жизни. Кубань выбирает ЗОЖ!

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края