Физическая активность снижает риск преждевременной смерти.

Всемирная организация здравоохранения представила руководство по физической активности на фоне сидячего образа жизни. Оно опубликовано в British Journal of Sports Medicine. Такие рекомендации являются первыми в данном роде.

В этом же журнале опубликовано новое исследование, показывающее, что взрослые люди, которые ежедневно сидят часами, могут справиться с рисками неподвижной жизни, увеличив уровень физической активности. В нем приняли участие более 44 тысяч человек из четырех стран. Они носили трекеры физической активности, за ними наблюдали от 4 до 14 лет.

Работа подтвердила, что сидячий образ жизни связан с увеличением риска смерти. Наибольшим этот риск был у людей, которые физически неактивны. У людей с сидячим образом жизни, которые посвящали 30-40 минут в день умеренным или интенсивным упражнениям, вероятность смерти снижалась: она приближалась к показателям тех, у кого образ жизни более подвижен. Ученые считают, что эти данные подтверждают обоснованность новых рекомендаций ВОЗ.

Новые рекомендации ВОЗ
Эксперты ВОЗ утверждают, что следование нормам физической активности может противостоять вредному воздействию сидячего образа жизни, в первую очередь – повышенному риску смерти, который с ним связан. В подготовке новых рекомендаций они проанализировали данные множества исследований.

Новые рекомендации не указывают, насколько нужно сократить количества сидячего времени в течение суток: для этого недостаточно научных доказательств. Это время необходимо максимально ограничить и заменить физической активностью любой интенсивности.

Согласно новым рекомендациям, учитывается любая нагрузка. Это может быть как спортивная активность (бег, упражнения, езда на велосипеде, игры), так и более обыденные ее виды, включая подъем по лестнице, прогулки, работу в саду и по дому. В сумме для взрослых здоровых людей ее недельный уровень должен составлять 150-300 минут умеренной физической активности или 75-150 минут интенсивной нагрузки. Это можно назвать увеличением нормы по сравнению с последними рекомендациями по физической активности (там были указаны 150 и 75 минут соответственно). Аэробные упражнения желательно чередовать с силовыми (их нужно делать не менее двух раз в неделю).

Авторы рекомендаций подчеркивают, что «физическая активность любой продолжительности связана с улучшением здоровья, включая смертность от всех причин». Кто не в силах поддерживать активность рекомендуемой интенсивности, может наращивать ее постепенно.

Рекомендации для отдельных групп
Также ВОЗ дает рекомендации для отдельных групп. Так людям в возрасте старше 65 лет следует делать упражнения, которые улучшают равновесие и укрепляют мышцы, не реже трех раз в неделю. Это поможет сохранить независимость и поспособствует предупреждению падений. Во время беременности и после родов женщинам рекомендуется регулярно упражняться. Помимо аэробных и силовых, для них могут быть полезными легкие упражнения на растяжку.

«Эти рекомендации были подготовлены очень вовремя, учитывая пандемию, которая удерживает людей дома на долгое время и может усугублять сидячий образ жизни», - сказал профессор Эммануэль Стаматакис из Сиднейского университета, соавтор рекомендаций.

Стаматакис указал, что в таких условиях люди могу защитить свое здоровье физической активностью. Существуют виды активности, которые не требуют много места и специального оборудования: танцы, активные игры с животными и детьми, онлайн-занятия йогой и пилатесом.