



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

*«Усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую ладью, а к тому, чтобы вести такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а, следовательно, как можно меньше нуждался бы в починке»*

Д.И. Писарев, русский философ

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы актуальности физических нагрузок для здоровья современного человека. Систематизирован опыт исследований зарубежных и отечественных специалистов в области физических нагрузок и их влияния на различные аспекты функционирования организма.

Непрерывное желание современному человеку оставаться молодым, красивым и полным сил, как можно дольше. Возможно ли, сохранить здоровье на долгие годы и дожить до преклонных лет?

Основной ущерб здоровью населения в современном обществе наносят сердечно-сосудистые заболевания. В России смертность от этих болезней составляет 56,5% структуре общей смертности, в Европе – 33%. В настоящее время наблюдается «омоложение» этих недугов, потому что современный образ жизни создает условия, способствующие преждевременному развитию болезней сердца и сосудов. Это высококалорийная пища, гиподинамия (низкая физическая активность), хронические стрессы, курение, злоупотребление алкоголем. В идеальных условиях человеческое сердце должно работать как минимум 120 лет. Однако современная жизнь навязывает вредные привычки, которым мы не всегда можем противостоять. Так современный человек чаще всего «плывет по течению», и это приводит нас к тому, что сердце откапывает задолго до положенного срока.

В России пять главных факторов риска: высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина, курение, низкая физическая активность и злоупотребление алкоголем – дают 87,5% от общей смертности. Научно доказано, что при возможности избежать этих неправильных поведенческих привычек человек может прожить на 17-18 лет дольше.

Крепкое здоровье – это, прежде всего, образ жизни. За много лет до современного тысячелетия великий философ Сократ повествовал следующее: *«Причин у любого заболевания две: невежество и лень»*.

Согласно исследованиям ученых, наше здоровье зависит:

- на 10% от генетических факторов;
- на 5-10% от экологических условий;
- на 5-10% от состояния медицины;
- на **75-80%** от питания и образа жизни.

**Соответственно, здоров тот, кто хочет быть здоровым!**

Даже самые сенсационные открытия в медицине не смогут предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Культура здоровья и разумный образ жизни как доказали в ряде эпидемиологических исследованиях могут внести решающий вклад в борьбе за здоровье и долголетие.

Низкая физическая активность – важная проблема здоровья современного общества. Недостаточная физическая активность (ФА) является причиной целого ряда хронических

неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) и их осложнений, в том числе таких серьезных как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС), артериальная гипертония (АГ), мозговой инсульт, ожирение, сахарный диабет (СД), рак, артрит и остеопороз. В течение последнего десятилетия ряд крупных исследований убедительно доказали, что вклад низкой ФА в развитии ИБС составляет 6%, СД 2 типа – 10%, рака молочных желез – 10% и рака кишечника – 10%.

У физически неактивных людей выше риск развития АГ (на 35-53%), ИБС (на 30%), СД (на 27%), рака молочной железы и толстой кишки (на 21-25%). Известный американский специалист S.N. Blair (2009) считает, что недостаточная ФА «наибольшая проблема здоровья населения в XXI веке».

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) гиподинамия – четвертая причина смертности населения в мире: на ее долю в 2008 году приходилось 5,3 млн. случаев преждевременной смертности из 57 млн. смертей в мире (9% от общего числа случаев смерти в мире). Недостаточно физически активные люди имеют выше (на 20-30%) риск смерти от всех причин по сравнению с теми, кто занимается умеренной ФА, по крайней мере, 30 минут в большинстве дней в неделю. Вклад гиподинамии в преждевременную смертность россиян составляет 9% (низкая ФА по значимости – седьмой фактор среди ведущих причин преждевременной смертности населения в России по данным Всемирного банка, 2005).

Движение – это жизнь! Физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека. Недостаток движения также опасен для человека, как и недостаток витаминов, минеральных веществ, кислорода и т.п.

*«Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть сильным – бегай».* Так говорили древние греки.

Движение помогает нашему организму быть здоровым – развивает мышцы (это 45% от общей массы человека), укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердце, нервы, сосуды. Кроме этого движение помогает нам быть стройными и красивыми.

ФА и физкультура способствуют общему оздоровлению организма, и являются фактором, как лечения, так и профилактики ХНИЗ. Основные действия по повышению ФА должны быть нацелены на ее пропаганду, поддержку и популяризацию.

По определению ВОЗ, **физическая активность** – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая ФА на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.

*Для оценки уровня ФА используются две характеристики: ФА на работе и в часы досуга.* Последняя более важна с позиции профилактики ХНИЗ и укрепления здоровья, так как она может быть изменена волей и желанием практически каждого человека. Показано, что только повышение ФА в свободное от работы время оказывает положительный эффект па здоровье.

**«ФА – это естественное лекарственное средство»** и, поэтому она должна рассматриваться как часть медицинского инструментария. Поскольку методы, повышающие ФА, как на популяционном уровне, так и среди граждан с отклонениями в состоянии здоровья, достаточно эффективны, то их следует активно интегрировать в стратегию профилактики ХНИЗ.

Известно, что при повышении ФА наблюдается улучшение липидного спектра крови: снижаются уровни общего холестерина (ХС) и его атерогенных фракций – ХС липопротеидов низкой плотности (ЛНП), триглицеридов (ТГ), а также повышается концентрация антиатерогенного ХС липопротеидов высокой плотности (ЛПВП). Это уменьшает риск развития **заболеваний, обусловленных атеросклерозом.** В 1997 году С.В. Eaton впервые проанализировал влияние регулярных физических нагрузок на концентрацию ЛПВП. В исследование было включено 381 мужчина и 556 женщин. Продолжительность исследования составила 12 недель. К концу 3-го месяца выполнения регулярных физических нагрузок был отмечен достоверный прирост концентрации ЛПВП, т.е полезного холестерина на 4,8%.

Обнаруженный эффект повышения концентрации полезного холестерина – ЛПВП у пациентов, занимающихся регулярными физическими упражнениями был подтвержден в группах европейских пациентов в возрасте 40-90 лет, а также у китайских и японских пациентов. Иначе говоря, независимо от расовой принадлежности регулярные занятия физическими упражнениями приводят к росту исходной концентрации ЛПВП у всех лиц старше 40 лет.

У лиц с ФР и сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) аэробные физические нагрузки (ФН) могут усиливать перфузию миокарда за счет увеличения внутреннего диаметра крупных коронарных артерий, улучшения микроциркуляции и функции эндотелия; модулировать автономный вегетативный баланс; индуцировать ишемическое прекондиционирование миокарда (процесс, при котором преходящая кратковременная ишемия миокарда во время ФН повышает толерантность миокарда к последующему более длительному ишемическому воздействию), в результате чего уменьшается повреждение миокарда и риск потенциально смертельных желудочковых тахикардий.

ФН умеренной интенсивности снижают содержание фибриногена, активность VII фактора коагуляции и агрегацию тромбоцитов на фоне повышения фибринолитической активности крови, что уменьшает риск **тромбообразования**.

Умеренные ФН улучшают сбалансированность потребления и расхода энергии, способствуют снижению массы тела и тем самым предупреждают развитие **ожирения**. Эти факторы, наряду с наблюдающейся нормализацией толерантности к углеводам, снижают и риск развития **сахарного диабета**.

В исследовании Diabetes Prevention Program оценивали влияние физических нагрузок на предотвращение возникновения сахарного диабета (СД) у лиц с высоким риском его развития. Влияние изменения стиля жизни подразумевало снижение массы тела на 4 кг и физические нагрузки (593 ккал) – 6-мильная прогулка за неделю. В группе сравнения пациенты получали препарат метформин, контролирующей обмен глюкозы. В первой группе риск развития СД был снижен на 58%, во второй на 31% (различия достоверны).

Имеется прямое положительное влияние ФА на риск заболеваний **скелетно-мышечной системы**. Активный образ жизни и занятия физической культурой в молодом возрасте ведет к максимальному увеличению минеральных веществ в организме, а в пожилом возрасте к снижению скорости возрастной потери костного кальция (декальцинации), что благоприятно влияет на предупреждение **остеопороза**.

Физически активные взрослые люди, по всей вероятности, имеют меньший риск **перелома костей тазобедренного сустава или позвоночника**. Увеличение объема упражнений минимизирует уменьшение минеральной плотности позвоночника или тазовых костей, способствует укреплению массы скелетных мышц, мощности и внутренней нервно-мышечной активности. ФА умеренной интенсивности 100-200 минут в неделю связывают с более низкой вероятностью развития артрита у женщин.

Активный образ жизни сопровождается снижением риска **злокачественных новообразований** различной локализации, хотя точный механизм такого защитного влияния ФА не известен. В большей степени регулярная ФА средней интенсивности (например, 30-60 минут в день) связана с профилактикой рака молочной железы и толстой кишки.

Физически активные люди чаще имеют хорошее **самочувствие, настроение** и более устойчивы к **стрессам и депрессии**.

**Доказано, что регулярная ФА в течение 150 мин в неделю** снижает заболеваемость ССЗ (на 40%), инсульта (на 27%), СД 2 типа (на 58%), болезни Альцгеймера (на 40%), рака прямой кишки (60% и более), рака легких (на 20-24%), возврата рака молочной железы (на 50%), риск падений (на 30%, что особенно актуально для пожилых людей), предупреждает появление депрессии, ожирения, формирует здоровый образ жизни, сохраняет профессиональную трудоспособность на оптимальном уровне.

Регулярные аэробные ФА и ФН уменьшают риск смертельных и несмертельных коронарных событий у здоровых лиц, людей с ФР, больных ССЗ в любом возрасте у мужчин и женщин в дозовой зависимости. Так, при продолжительности ФА >0-30 мин/нед относительный риск (ОР) развития инфаркта миокарда (ИМ) составлял 0,92 (95% ДИ 0,67-1,28), при ФА >210 мин/нед 0,71 (95% ДИ 0,63-0,79), т.е. степень снижения ОР возрастала от 8% до 29%, соответственно.

Оптимальный уровень ФА содействует благополучию, сохранению физического и психического здоровья, предотвращению развития ХНИЗ, улучшению социального взаимодействия людей и качества жизни, обеспечению экономического эффекта и что позволяет рассматривать физические нагрузки, как метод выбора в комплексной программе ведения пациентов в рамках как первичной, так и вторичной профилактики.

Физическая активность нужна всем: больным – чтобы быстрее выздороветь, здоровым – чтобы оставаться таковыми долгие годы, детям – чтобы правильно развиваться и расти, молодым людям и людям среднего возраста – чтобы надолго сохранить молодость, пожилым людям – чтобы жить полноценной жизнью вне зависимости от возраста.

Современный темп жизни, как правило, не дает нам заниматься физическими занятиями даже в минимальных количествах. Но это только на первый взгляд. Ведь в большинстве своем мы просто боимся. Боимся, что физическая активность – это обязательно изнурительные тренировки, а это совершенно не так! Мы забываем про пешеходные прогулки, про занятия танцами, про велопогулки, про активные игры на свежем воздухе, про плавание. А ведь все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма. Занятия физкультурой должны обязательно приносить человеку удовлетворение и радость. И начинать нужно хотя бы с малого.

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

1. Старайтесь как можно больше двигаться.
2. Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.
3. Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.
4. Попробуйте проходить часть обычного пути на работу пешком.
5. Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100-200 м.
6. Участвуйте в активных играх своих детей
7. Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком
8. Чаще бывайте на природе.

#### **Литература:**

1. Арутюнов Г.П. «Терапия факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний».- М.: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа».- 2010.- 91 с.
2. Оганов Р.Г. «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний».- М.: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2009.- 95 с.
3. Бубнова М.Г., Аронов Д.М., Бойцов С.А. Методические рекомендации «Обеспечение физической активности у граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья».- М., 2015.- 5 с.

*Татьяна Алексеевна Петричко*

Заведующая кафедрой общей врачебной практики и профилактической медицины  
КГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации специалистов здравоохранения»  
министерства здравоохранения Хабаровского края,  
доктор медицинских наук

