***Движение и физическая активность!***

 Добрый день!

Мы начинаем разговор о здоровье - о самом ценном, что у нас есть. Мы поделимся с вами простыми, но очень ценными истинами и советами. Иногда вы узнаете что-то новое, а другой раз мы просто напомним вам о важном. Мы отобрали для вас только научно доказанные, «работающие» факты, и общаться мы будем дважды в месяц в начале недели.

И начнем мы с важного – движения, хорошей физической формы. Ведь именно они оказывают большое влияние на наше здоровье. Итак, британские эксперты с уверенностью заявляют:

«Если бы физическая активность была таблеткой, то это было бы самое эффективное лекарство в мире с минимальными затратами». Звучит фантастически, особенно в наши дни. Но почему это так?

***Правда ли, что если начать двигаться, польза будет для многих систем органов, а не только для фигуры?***

**Да!** Мы «одним выстрелом убиваем несколько зайцев», а точнее- 5-10 тысячами шагов снижаем риск развития десятков болезней. Мы приносим пользу сердцу, легким, кишечнику, суставам, коже, печени. Вот вывод, который очень пригодится всем, особенно тем, кто любит посчитать- сколько потратил и сколько получил.

*Почему? Что говорит медицина?* При физической активности, во-первых, улучшается кровоток, во всех и даже самых мелких сосудах; в них уменьшается образование микротромбов, открываются шунты и кровь лучше поступает ко всем клеточкам организма. Как краснеют наши щечки, и мы ощущаем прилив тепла к коже, такие же радостные события происходят в мозге, сердце, легких, печени, суставах, кишечнике. Ведь капилляры есть везде. Во-вторых, также как укрепляются наши мышцы ног, рук, спины, укрепляются мышечные волокна в других органах. А это сердечная мышца, кишечная стенка, да и в целом сосудистый тонус регулируется в том числе «мышцами сосудистой стенки». «Одна таблетка работает» на все сосуды и все мышцы. И это - супер!При физической активности укрепляется иммунитет, и мы лучше противостоим воспалительным заболеванием и росту опухолевых клеток. Улучшается обмен глюкозы, холестерина, витаминов и гормонов. Вы в стрессе? Выплесните всю «плохую» энергию при ходьбе! Вы подавлены- активизируйте себя движением! Это тоже научно, цифрами подтвержденные методы: физически активные люди в 2 раза реже страдают депрессией. Тяжелые болезни – инфаркт, инсульт, рак, сахарный диабет – 2-2,5 раза реже диагностируются у тех, кто много двигается при прочих равных условиях.

Как и сколько надо двигаться расскажем скоро. Как заставить себя встать и пойти?

Больше информации - на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области tvercmp.ru.