

Движение и рак

Сейчас уже доказано, что физическая активность не только крайне полезна сердцу, сосудам, мышцам, но и защищает от рака. Многочисленные исследования показали, что физически более активные люди реже страдают раком молочной железы, кишечника и других органов.

При движении улучшается кровоток в крупных и мелких сосудах, эффективно работает иммунная система. У людей с избыточной массой тела и ожирением снижается вес - а это также является мерой профилактики онкозаболеваний.

Полезна любая физическая нагрузка. В первую очередь, рекомендуется ходьба, потому что это самый доступный и наименее травмоопасный вид движения, при котором используются многие группы мышц и достигается желаемый эффект.

Начните с прогулок, но двигайтесь при этом в тренирующем темпе 3-4 раза в неделю. Актуальными остаются скандинавская ходьба, бег, плавание, велопогулки и велотренажеры.

Рекомендованная норма физической активности составляет 2-3 часа в неделю. Распределите это время на 40-45 минутные занятия ежедневно или через день.

Помимо общего времени желателен достаточный темп физической активности. Для достижения желаемого эффекта необходимо учащение пульса при движении, пульс должен увеличиваться до 100-110 ударов в минуту для здоровых людей. Субъективно это ощущается легкой усталостью и потливостью. После прекращения нагрузки пульс должен вернуться к норме в течение 2-3 минут. Если этого не происходит, или пульс при нагрузке возрастает в большей степени, начните тренировки с меньшей интенсивности.

Начинайте постепенно. Измените отношение к физической активности: – движение – это удовольствие! Найдите компанию. Для прогулок выберите хорошую погоду, маршрут. Может быть, наушники с музыкой или книгой. Иногда просто попробуйте подниматься пешком, а не на лифте. Пройдитесь пешком вместо поездки на машине. Ставьте себе маленькие выполнимые задачи. Вы очень скоро увидите: через 1-2 недели у вас появится здоровая привычка жить в движении!

Для увеличения физической активности есть ряд противопоказаний.

Оцените свое состояние и проконсультируйтесь с врачом!

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