**Последствия низкой физической активности**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП 37**

О том, что отсутствие физических нагрузок негативно влияет на здоровье человека, известно всем. Однако, очень много людей по-прежнему продолжают вести малоподвижный образ жизни: подолгу сидят за компьютером на работе и дома, отдыхают, лежа на диване, и полностью игнорируют любые упражнения. В результате с годами у них появляется немало проблем со здоровьем.

**Что такое малоподвижный образ жизни?**

По сути, малоподвижность - это пассивный образ жизни, при котором физическая активность присутствует в минимальном количестве, либо отсутствует полностью. К сожалению, его ведут не только те, у кого сидячая работа, но и домохозяйки, пенсионеры, и даже **дети**. Малоподвижностью принято считать отсутствие ходьбы, бега, активных игр, отдыха и т.д.

Ежедневная домашняя работа не является активностью, поскольку она не обеспечивает необходимую физическую нагрузку на мышцы человека. Выполняя домашние дела, человек принимает множество различных поз, но они не задействуют многие мышцы. Постепенно мускулатура атрофируется, теряет тонус, сосуды становятся менее эластичными, замедляется кровообращение, снижается насыщение кислородом головного мозга, ухудшается его работа. И это далеко не все последствия отсутствия физических нагрузок.

**Причины снижения двигательной активности у людей**

К снижению физической активности людей привело развитие научно-технического прогресса. С одной стороны, увеличилось количество офисных и удаленных профессий, автоматизировалось производство. С другой - появился интернет, много разных гаджетов, новейшая бытовая техника, интерактивные игрушки и пр. Все это облегчает людям жизнь и способствует тому, что они начинают вести сидячий, пассивный образ жизни. Плюс ко всему, мало кто ходит на учебу или работу пешком, спускается и поднимается по лестнице. Большинство пользуется общественным или личным транспортом и лифтами. Таким людям лень не только ходить в спортклуб, но даже делать упражнения дома. Результатом отсутствия физических нагрузок является деградация мышечных тканей, ухудшение работы всех органов и систем, ожирение.

**Результаты отсутствия физических нагрузок**

Отсутствие физических нагрузок приводит к тому, что у людей, причем нередко у молодых, развивается много серьезных и хронических заболеваний, которыми раньше страдали только пожилые пациенты. Самое страшное то, что борьба с ними часто не дает никаких результатов. Речь идет о следующих патологиях:

**Ожирение**

При снижении физической активности замедляется метаболизм, сокращается расход калорий, а излишки преобразуются в жиры. В результате тело становится менее упругим, увеличивается его объем, развивается сахарный диабет, патологии сердца, сосудов, костного скелета и т.д.

**Нарушение работы сердца**

Даже отказ от самых простых гимнастических упражнений приводит к нарушению кровообращения. В результате ухудшается состав крови, появляются отложения на стенках сосудов, что часто становится причиной сердечного приступа и развития атеросклероза.

**Патология опорно-двигательного аппарата**

Снижение физической нагрузки приводит к ухудшению осанки, появлению остеопороза, артритов, артрозов, остеохондроза, радикулита, межреберной невралгии и т.д.

**Сахарный диабет**

Даже самая элементарная физическая нагрузка и простые гимнастические упражнения способны снизить уровень сахара в крови.

**Старение организма**

Пассивный образ жизни изменяет структуру хромосом, укорачивая их. В результате признаки старения организма появляются раньше времени.

**Расстройства психики**

С развитием заболеваний ухудшается самочувствие, появляется лишний вес, увеличиваются объемы тела, понижается самооценка. Это провоцирует развитие депрессии, чувства тревоги и психических расстройств.

**Развитие заболеваний органов пищеварения**

Малоподвижность, длительное пребывание в сидячем положении провоцируют развитие застойных явлений, нарушение перистальтики кишечника.

**Способы повышения активности и польза физических нагрузок**

Предотвратить повышение всех перечисленных проблем помогут регулярные занятия спортом или хотя бы **выполнение элементарных гимнастических упражнений**. Даже при сидячей работе или длительном сидении за уроками можно делать короткие перерывы – вставать и ходить по помещению, сидеть не на стуле, а на фитболе, **делать зарядку для конечностей, спины и шеи** и т.п.

Помимо зарядки организму не помешает дополнительная физическая нагрузка. Рекомендуется больше ходить пешком, устраивать велопрогулки, ходить по лестнице вместо пользования лифтом и т.п.

Уже через месяц можно увидеть результаты: улучшение кровообращения даст снижение отеков, снизится вес в результате сжигания калорий, повысится работоспособность, улучшится работа мозга, устранится стресс, повысится тонус мышц. Улучшится ваше самочувствие и настроение!

Врач педиатр ООМПНОО

Савельева Г.Н.

2024г