



Малорухливий спосіб життя (особливо у дорослих) пов'язують із підвищенням ризиків розвитку серцево-судинних, деяких онкологічних захворювань, психічних та метаболічних розладів, захворювань опорно-рухового апарату.

Крім того, в усьому світі брак фізичної активності щороку призводить до понад трьох мільйонів смертей, яким можна було б запобігти. Це – 6% усіх смертей.

За даними ВООЗ, понад 80% підлітків і 27% дорослих не дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності. Це впливає не лише на них самих, а й створює додаткове навантаження на національні системи охорони здоров'я.

Тож, що таке «малорухливий спосіб життя»?

Це коли людина проводить шість-вісім або більше годин на день, сидячи або лежачи. Наприклад, якщо ви працюєте в офісі за комп'ютером, а ввечері замість прогулянки обираєте лежання перед телевізором чи з книжкою – ваша активність недостатня.

Хороша новина в тому, що змінити малорухливий спосіб життя ніколи не пізно – навіть найменша, проте регулярна фізична активність може покращити ваше здоров'я та самопочуття. Якщо ви тільки починаєте ставати більш активними, нехай ваші перші кроки будуть помірними – підвищуйте фізичні навантаження поступово, а краще – перед початком нового життя порадьтеся з лікарем.

Яка фізична активність є достатньою – детальніше в інфографіці.

*За інформацією МОЗ*