19-25 июня неделя информирования о важности физической активности

* Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.
* Низкая ФА увеличивает риск развития:
  1. Ишемической болезни сердца на 30%;
  2. Сахарного диабета II типа на 27%;
  3. Рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.
* Основные рекомендации:
  1. Минимум 150-300 минут умеренной

физической активности или минимум 75- 150 минут интенсивной физической

активности или эквивалентной комбинации в течение недели;

2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю