**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**В ПРОФИЛАКТИКЕ ОЖИРЕНИЯ**

|  |
| --- |
|  |

«Самое главное в режиме сохранения здоровья  
 есть занятие физическими упражнениями»    
                                                         Авиценна



**Ожирение** представляет собой увеличение массы тела за счет жировой ткани, сопровождающегося серьезным нарушением обмена веществ.

Доказана связь ожирения с развитием сахарного диабета, ишемической болезни сердца, гипертонии и многих других заболеваний.

Ожирение является следствием дисбаланса потребляемой и затрачиваемой энергии в течение некоторого продолжительного времени. Причиной развития ожирения являются низкая физическая активность (гиподинамия) в сочетании с избыточным нерациональным питанием, богатым жирами и углеводами.

К факторам, способствующим развитию ожирения, относят регулярное употребление сладких прохладительных напитков и соков, привычка питаться в системе общественного питания (фаст-фуд) и употреблять большие порции, злоупотребление алкоголем.

В профилактике ожирения наряду с диетой обязательным компонентом является увеличение физической активности, особенно среди людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Гиподинамия может быть как частью привычного образа жизни, так и частью трудовой деятельности (работа в офисе, учеба и т.п.). Усиление обменных процессов при выполнении физических упражнений, в первую очередь, проявляется в изменениях углеводного, жирового, и водно-минерального обмена. Благоприятные сдвиги жирового обмена скорее наблюдаются под воздействием длительных нагрузок умеренной и средней интенсивности, чем при кратковременных, но интенсивных упражнениях.

Один из наиболее важных факторов – правильное дыхание. Для окисления жиров требуется много кислорода. Во время занятий рекомендуется производить максимальный выдох, что дает возможность использовать весь объем легких и активно воздействовать на дыхательную мускулатуру. Включение в комплексы лечебной гимнастики специальных дыхательных упражнений является обязательным.

**Повышенная физическая активность** (не менее 30 минут ежедневно) является верным средством борьбы с развитием избыточной массы тела. Отлично подойдет спортивная ходьба, бег, медленная езда на велосипеде, плавание, подвижные игры на свежем воздухе.

Обычно общая продолжительность физических упражнений - от 30 до 60 минут не реже 3-4 раз в неделю. При этом первые 5-10 минут необходимо потратить на разминку, 20-40 минут – на общую нагрузку, 5-10 минут для заключительного расслабления. Чем менее тренирован организм (или чем старше человек) тем более длительной должна быть разминка, при появлении одышки общую нагрузку снижают.

**Физическая активность способствует укреплению здоровья**, поднимает настроение, развивает функциональные возможности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Она так же является важной частью профилактики (и лечения) многих заболеваний, однако здесь необходимо обязательное участие специалистов.

Соблюдение диеты и повышенная двигательная активность **как образ жизни** — наиболее рациональный путь поддержания массы тела на оптимальном уровне и укрепления здоровья человека.