10 МАЙ - СВЕТОВЕН ДЕН НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ

През 2002 г. с решение на 55-та Световна здравна асамблея 10 май е обявен за Световен ден на физическата активност.

Мотото "Движението – това е здраве" е носител и на основната цел – насърчаване на физическата активност сред всички групи от населението, и утвърждаване на здравословния начин на живот, включващ ежедневна физическа активност.

В областта на общественото здраве препоръките за физическа активност са изместени от акцентиране върху физическа активност с висока интензивност за постигане на дихателна и сърдечна издръжливост до включване на умерени нива на активност за получаване на множествени ползи за здравето и организма като цяло.

Резултатите от съвместно проучване на Националния институт по рака и Центровете за контрол на заболяванията в САЩ показват, че ако всеки от нас отдели допълнително 10 минути на ден за умерена физическа активност, например бързо ходене, бихме могли заедно да предотвратим над 7% от смъртните случаи всяка година.

Съвременните насоки препоръчват поне 150 до 300 минути умерена до интензивна аеробна активност на седмица за всички възрастни, включително хора, живеещи с хронични заболявания или увреждания, и средно 60 минути на ден за деца и юноши.

Повече за видовете физическа активност и ползите за здравето може да намерите тук https://www.rzi-vt.bg/dvigenie.htm.