Активное долголетие

Физическая активность – ключ к долгой и здоровой жизни

9 августа в России отметили День физкультурника – ежегодный праздник, посвящённый спорту и здоровому образу жизни. В преддверии этой даты мы вспоминаем о ключевой роли регулярной физической активности в увеличении продолжительности здоровой жизни граждан.

Особенно важно сохранять двигательную активность в пожилом возрасте – это один из приоритетов национального проекта «Демография».

Пожилые люди нуждаются в физической активности даже больше, чем молодые. Даже при наличии проблем со здоровьем необходимо каждый день двигаться в меру своих возможностей. Физическую активность можно сравнить с универсальным лекарством от старения, но ни одно лекарство не способно заменить физические упражнения.

Многочисленные исследования подтверждают: недостаток движения повышает риски развития многих хронических заболеваний. Низкая физическая активность повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфарктов, инсультов), сахарного диабета второго типа. Регулярные физические упражнения, напротив, служат эффективным средством профилактики. Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым уделять не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Например, данные исследования, опубликованного в журнале *The Lancet*, показывают, что ежедневная быстрая ходьба (5–5,5 км/ч) в течение 30 минут снижает риск преждевременной смерти на 20%.

Физическая активность приносит пользу не только телу, но и мозгу. У пожилых людей с высокой физической активностью улучшаются память, координация и умственная работоспособность. Физическая активность – самый доказанный

способ профилактики болезни Альцгеймера. Кроме того, у физически активных пожилых людей отмечается более высокий уровень психического благополучия – улучшается настроение и снижается риск депрессии.

Также важно, что занятия физкультурой помогают сохранить самостоятельность в старшем возрасте. Медики отмечают, что у активных пожилых людей в лучшем состоянии находятся сердце и легкие, выше выносливость, а также лучше когнитивные функции, и они дольше остаются независимыми в повседневной жизни. По данным врачей, регулярная дозированная нагрузка продлевает период активной, самостоятельной жизни пожилого человека, позволяя ему дольше сохранять способность к самообслуживанию.

В стране все больше внимания уделяется развитию программ, стимулирующих активное долголетие. Даже наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам. Очень важно людям старшего возраста не бояться двигаться больше: такие физические нагрузки продлят вашу жизнь и сделают её более радостной и полноценной.

Ольга Николаевна Ткачева, *директор Российского геронтологического научно-клинического центра Пироговского Университета Минздрава России, доктор медицинских наук.*