



**АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ** AIF.RU

Президент МОО РДА врач-психоэндокринолог М. Богомолов дал интервью медицинскому обозревателю газеты «Аргументы и факты» - доктору А. Мельникову о роли физических нагрузок в жизни как здорового так и больного человека.

«К таким упражнениям относятся бег трусцой, ходьба с палками, плавание, велосипед, пеший туризм, танцы, — объясняет aif.ru врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов. — В них вовлечены большие группы мышц, но нагрузка на них не очень тяжелая. Часто работает вообще большинство мышц тела, и они выполняются достаточно ритмично — стереотипные движения повторяются. Это дает хорошую нагрузку для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В умеренном темпе — это значит, что во время физической активности человек может выполнить тест на пение или тест на разговор — он способен петь или говорить во время занятий без явной одышки. Но это не значит, что все время нужно говорить, наоборот, большую часть тренировки лучше проводить не разговаривая».

Ученые из Кембриджа доказали, что для защиты от сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и для существенного снижения риска ранней смерти достаточно всего ежедневной 11-минутной прогулки в быстром темпе.

Можно делать это не каждый день, но в неделю вы должны посвятить такой умеренной физической нагрузке 75 минут.

### **Как поддерживать правильный уровень физической нагрузки**

До этого нас долго убеждали, что нагрузка должна быть как минимум вдвое больше: 20 минут в день, или 150 минут в неделю. В качестве альтернативы можно было заниматься в два раза меньше, по 10 минут в день, или по 75 минут в неделю, но только если

упражнения будут интенсивными. Теперь выяснилось, что достаточно занятий и в умеренном темпе. Специалисты их называют аэробными.

### Польза, выраженная в цифрах

Результатам исследования, опубликованным в Британском журнале спортивной медицины (British Journal of Sports Medicine), стоит доверять. Ведь ученые сделали выводы на основе оценки более 30 миллионов человек. Они провели мета-анализ 196 статей, опубликованных ранее. Их результаты были объединены и переоценены на основе столь больших данных.

Занятия умеренной интенсивности по 75 минут в неделю привели к следующим результатам:

- снижение риска ранней смерти на 23%;
- снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний на 17%;
- снижение риска рака в целом — на 7%;
- снижение риска рака головы и шеи, миелоидного лейкоза, миеломы и рака кардиального отдела желудка — на 14-26%;
- снижение риска рака легких, печени, эндометрия, толстой кишки и молочной железы — на 3-11%.

Думается, что результаты эти красноречивые и замечательные. И для многих они станут стимулом, чтобы начать такие занятия. Тем более что между двадцатью и десятью

минутами разница больше, чем кажется. Все-таки 10-11 минут выделить для занятий может даже очень занятой человек. Для этого даже необязательно выходить на дистанцию или на стадион. Вместо спортивных занятий можно использовать дорогу пешком на работу или с работы вместо общественного транспорта, поход в магазин, подвижные игры с детьми или внуками. Все это допускается.

Ну а если войдете во вкус, то найдете время и для 20 минут ежедневных занятий, или 150 минут в неделю. Их результаты для здоровья будут даже несколько лучше.

Полный текст интервью читайте в «АиФ».