



С 24 по 30 августа 2026 года Минздравом РФ запланирована Неделя популяризации активных видов спорта.

Цель мероприятия — повысить мотивацию и приверженность населения к повышению уровня физической активности, а также популяризовать активный досуг. Всемирная организация здравоохранения регулярно отслеживает тенденции дефицита физической активности. Недавнее исследование показало, что недостаток физической активности наблюдается почти у 1,8 млрд человек, что составляет примерно треть (31%) взрослого населения планеты. Это значит, что они не соблюдают общие рекомендации, согласно которым физической активности умеренной интенсивности следует уделять не менее 150 минут в неделю. Физическая активность (ФА) является неотъемлемым элементом сохранения здоровья человека в любом возрасте. Доказано, что регулярная ФА способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет и некоторых видов рака. Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры. Кроме того, спорт положительно влияет на выработку и регуляцию гормонов. В первую очередь, кортизола - гормона стресса. Его уровень значительно снижается при физических нагрузках. А вот уровень тестостерона повышается после тренировки. Он ускоряет метаболизм и способствует расщеплению липидов. Повышается также соматотропин, который способствует еще лучшему расщеплению липидов и стабилизации гликемического индекса. Проще говоря, жиры «сгорели», энергия затрачена, а чувства голода нет. На выработку эстрогена спорт тоже влияет положительно, а благодаря ему, метаболизм становится более активным, а эмоциональный фон улучшается. Влияние нагрузок на выработку и регуляцию гормонов положительное отражается и на психическом здоровье.



