Гіподинамія – поширена проблема сучасності, коли люди мало рухаються, багато часу проводять в положенні сидячи чи лежачи. Цей термін означає «знижена активність»

За статистикою ВООЗ , 60%дорослих і 75% молоді страждають від гіподинамії. Тривале зниження фізичної активності тягне за собою атрофічні зміни у м’язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниження синтезу білка.

Головна причина гіподинамії – значне підвищення комфортності життя через досягнення технічного прогресу. На жаль гіподинамія яскраво виражена і у дітей. При тривалому сидінні за партою у дитини відбувається застій крові в судинах нижніх кінцівок, що призводить до збіднення кровопостачання інших органів, у тому числі і головного мозку. Також причиною є використання комп’ютерів, планшетів і телефонів. У дитини можуть виникати скарги через серцебиття, задишку під час фізичних навантажень.

Симптоми гиподенамії є такими:

– в’ялість, сонливість;

– хронічно поганий настрій;

– дратівливість;

– загальне нездужання, постійна втома;

– зниження або підвищення апетиту;

– порушення снну.

Через брак фізичної активності порушується кровопостачання всіх органів, зокрема й мозку.

Отже, головна профілактика гіподинамії – фізична активність. Рух – це життя, про це повинні пам’ятати абсолютно всі. Дітей необхідно з раннього дитинства привчати до активних ігор на свіжому повітрі, обов’язкового відвідування уроків фізичної культури в школі, дуже корисним є відвідування спортивних секцій. Дорослі теж не повинні про себе забувати: більше гуляти на вулиці, займатися спортом, якщо є така можливість, відвідувати спортзал, кататися на велосипеді.

При активному способі життя. Гіподинамія ніколи вас не торкнеться!

