

## **Малорухливість становить смертельну загрозу - вчені**

В наші дні брак фізичних вправ спричиняє стільки ж смертей по всьому світі, як і куріння - про це стверджують у доповіді, опублікованій в журналі Lancet.

У результатах дослідження ідеться про те, що приблизно третина дорослих не роблять достатньо фізичних вправ, через що в світі щороку стається 5,3 мільйона смертей.

На думку вчених, приблизно кожен десятий випадок хвороб серця, діабету, раку молочної залози і раку товстої кишки спричинений саме малорухливим способом життя.

За твердженням дослідників, проблема зайшла так далеко, що нині її слід розглядати як пандемію.

Згідно з дослідженням Lancet, люди в країнах з високим рівнем прибутків найменш активні. Зокрема, у Великій Британії, яка перебуває на одній із останніх позицій у цьому сенсі, майже дві третини дорослих не роблять достатньо необхідних вправ.

Дослідники, однак, визнали, що порівнювати між собою різні країни складно, тому що вид діяльності, який враховували при оцінці, може бути неоднаковим у різних місцях.

Тим не менш, вчені висловили впевненість у справедливості свого загального висновку.

### **Олімпіада - гарна нагода**

Дослідники стверджують, що для вирішення проблеми потрібен новий підхід - тепер громадськість слід попереджати про небезпеку нерухливого способу життя, а не просто нагадувати їм про переваги рухової активності.

Один із дослідників Педро Халлал вважає, що прекрасним способом привернути увагу громадськості до цієї проблеми є Олімпійські ігри в Лондоні:

"Зараз найкращі спортсмени світу зберуться на Олімпіаду, і величезна кількість людей у всьому світі будуть спостерігати за їх змаганнями. Але ж більшість цих глядачів будуть сидіти або лежати перед телевізорами і навіть не подумають зайнятися спортом самі. І ось саме зараз у нас є чудова нагода показати всьому світу необхідність фізичної активності. Це гарна нагода привернути увагу до цієї проблеми", - говорить учений.

Команда, у складі якої 33 вчених зі всього світу, також порадила урядам шукати способи зробити фізичну активність більш зручною, доступною і безпечною. Професор Ліндсі Девіс з Британської ради з охорони здоров'я вважає, що вчені повинні тісніше співпрацювати з урядовцями у цьому питанні:

"Фізична активність мусить стати частиною нашого повсякденного життя. Але справа тут не тільки в бажанні самих людей. Умови навколо нас повинні сприяти цьому. Приміром, якщо людина не відчуває себе в безпеці, скажімо, в парку, то вона точно не робитиме там пробіжки і фізичні вправи ", - каже професор Девіс.

Вчені радять дорослим людям витратити 150 хвилин на тиждень для неважких фізичних вправ, як швидка хода, їзда на велосипеді або ж садівництво.

Хоча, порівнюючи куріння і малорухливий спосіб життя, вчені вважають, що все ж куріння небезпечніше - принаймні через те, що курців в світі набагато менше, ніж людей, які не займаються спортом. Але кількість померлих від того, й від іншого, підкреслюють дослідники, приблизно однакова.

**[http://www.bbc.co.uk/ukrainian/entertainment/2012/07/120719\\_inactivity\\_health\\_rl.shtml](http://www.bbc.co.uk/ukrainian/entertainment/2012/07/120719_inactivity_health_rl.shtml)**