

Малоподвижный образ жизни

Малоподвижный образ жизни, в последние несколько десятков лет, в обществе, особенно индустриально-развитых стран, стал одной из самых больных тем. С бурным развитием различной оргтехники, работа с которой требует, порой, немалой усидчивости, стало расти количество всевозможных офисов, а соответственно появился спрос на живую рабочую силу, которая будет в этих самых офисах, с этой самой техникой работать, хотя, не только офисные работники, по роду своей деятельности, ведут сидячий образ жизни, но так или иначе связан он у многих людей с их профессиональными особенностями и является вынужденным злом. Многие из нас каждый день проводят, преимущественно, в положении сидя на работе, в транспорте, а приходя домой уставшими сидят весь остаток дня на диване перед телевизором, некоторые умудряются даже спать в таком положении, а со временем подобный образ жизни перерастает в привычку становится причиной целого "букета" нарушений работы организма.

Малоподвижный образ жизни: Риск заболеваний

"Сидячий" образ жизни нарушает работу лимфатической и венозной систем, замедляется кровоток, что является одной из причин возникновения гиподинамии, это негативно сказывается на состоянии мышечных тканей, которые «голодают», заполняются токсинами и ощущается некий дискомфорт, который многие ошибочно списывают на усталость. Помимо этого немалый вред наносится и спине, давно известно, что в сидячем положении нагрузка на позвоночник резко возрастает, до 50%, к тому же мало кто следит за тем чтоб бы удерживать правильную осанку и позвоночник теряет свою естественную форму, что может привести к искривлению позвоночника(сколиоз), особенно этому заболеванию подвержены дети до 14 лет. Кроме всего прочего, нарушение метаболических процессов, которые происходят в организме, благодаря *малоподвижному образу жизни*, на порядок повышают риск других, не менее серьёзных заболеваний, таких как диабет, остеопороз (истончение костной ткани),**сердечно-сосудистые заболевания**.

Во время продолжительного пребывания в сидячем положении происходит застой крови в органах области таза, что приводит к болезням половых органов, особенно сильно это сказывается на мужской части населения, а в наше время данная проблема стоит довольно остро, т.к **заболеваниями простаты** страдают почти 50% мужчин старше 40 лет. Так же повышается вероятность развития геморроя, опять же у мужчин, и многие запускают эти болезни, не вовремя обращаясь за медицинской помощью, и сталкиваются с большими проблемами в будущем, когда процесс необратим, либо требуется долгое и дорогое лечение, вплоть до хирургического вмешательства

Ещё одна не менее распространённая проблема - запор, ставший "спутником по жизни" для многих людей, причиной его является застой в кишечнике, вследствие малоподвижного образа жизни и неправильного питания, он доставляет множество неудобств, снижает качество жизни, наполняя её дискомфортом, болевыми ощущениями в животе, неприятным запахом изо рта. Из-за постоянного скопления большого количества переработанной пищи и не возможности вовремя от неё избавиться, кишечнике начинаются процессы гниения и брожения, от этого происходит постоянная интоксикация организма, отсюда и берут начало множество самых разных болезней на первый взгляд никак не связанных с проблемой застоя в кишечнике.

Малоподвижный образ жизни: Лишний вес



Нельзя здесь не упомянуть еще про одну проблему современного человечества, лишний вес, причин у которого может быть несколько, но одна из них - нарушение обмена веществ в организме, и со временем это явление может перерасти в ожирение. Для многих людей эта проблема стоит довольно остро, особенно для женского пола, кроме того, что лишние жировые отложения и целлюлит снижают у многих самооценку, порождает множество комплексов и просто портит настроение, это еще и лишняя нагрузка на организм и свидетельство о том, что организм находится в весьма зашлакованном состоянии, конечно в будущем это не сулит ничего хорошего. Нарушение работы сердца наблюдается у подавляющей части населения с избыточным весом. К тому же, по мнению ученых, продолжительность жизни заметно ниже у людей ведущих малоподвижный образ жизни.

Конечно, решение проблемы сидячего образа жизни довольно простое - больше двигаться. Если вы далеки от спорта, то не стоит сразу начинать с пятикилометровых пробежек и поднимания тяжестей до седьмого пота, для начала достаточно хотя бы находить в течении рабочего дня повод, чтобы лишний раз встать с рабочего места и пройтись, либо делать несложные упражнения в течении 5-10 минут каждый час, выделить время, во время

обеденного перерыва, для небольшой прогулки пешком, либо после работы. Возможностей для этого каждый может найти множество, но, как можно больше двигаться, человеку просто необходимо. **Двигаться значит жить.**