

СОДЕРЖАНИЕ

Лучшее лекарство в мире	3
Часть первая ЗОЛОТЫЕ ПОЛЧАСА	6
Часть вторая УКРЕПИТЕ СВОЙ МОЗГ	28
Часть третья НЕСПРАВЕДЛИВОЕ НАСЛЕДИЕ ТРЕНИРОВОК	55
Часть четвертая ПРИОСТАНОВИТЕ СТАРЕНИЕ	83
Часть пятая БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА	101
Часть шестая ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	119
Приложение	141
Послесловие	155
Благодарность	157



ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО В МИРЕ

Представьте, что перед вами лежит таблетка, являющаяся самым передовым лекарством, которого до этого момента не знало человечество. Именно благодаря одной-единственной пилюле вы можете радикально снизить риск развития одной из множества опасных болезней. Диабет, депрессия, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания – вот лишь некоторые из них. Но это еще не все. Улучшится ваше самочувствие, нормализуется сон, вы станете более энергичными и сумеете быстрее концентрироваться, ваш иммунитет окрепнет, соответственно вы проживете дольше. Намного дольше. В биологическом смысле вы станете моложе. Ваше сердце будет сильным, а в мозгу образуются новые клетки.

Такая таблетка существует, это физическая активность! Все это настолько просто, как ежедневная тридцатиминутная прогулка быстрым шагом. Не нужно принимать участие в Афинском классическом марафоне либо в Васалоппете. Нет нужды даже идти на прогулку. Самое главное – каждый день на протяжении получаса выполнять определенное действие, которое с точки зрения физической активности будет идентичным интенсивной прогулке.

Вам прекрасно известно, что движение – это жизнь, но необходимо осознавать это в полной мере. В данной книге описаны невероятные результаты, которых можно достичь с помощью физической активности, более глубокие, чем просто поддержание веса тела и улучшение самочувствия. Ведь занятия физкультурой влияют на весь ваш организм, на мозг и гены. Мы с вами обсудим результаты исследований тренировок и методик их проведения в плане максимально эффективного сжигания жировой ткани.

Если вам не хватает времени на посещение фитнес-клуба, то благодаря этой книге вы узнаете, как улучшить свою физическую форму, тренируясь всего лишь несколько минут в час.

Хотим подчеркнуть, что данная книга основывается на результатах новейших исследований в области медицины, посвященных воздействию физической активности на тело человека. Прочитав ее, вы узнаете, каким образом можно применить эти результаты к собственной жизни. Как оказалось, многое из того, что раньше считалось общепринятым относительно физических упражнений, было ошибкой.



A dirt path winds through a lush green park. The path is made of light brown soil and is bordered by vibrant green grass. In the background, a dense line of trees with thick, dark trunks and full, bright green canopies creates a shaded canopy. The overall atmosphere is peaceful and natural.

ЧАСТЬ

ПЕРВАЯ

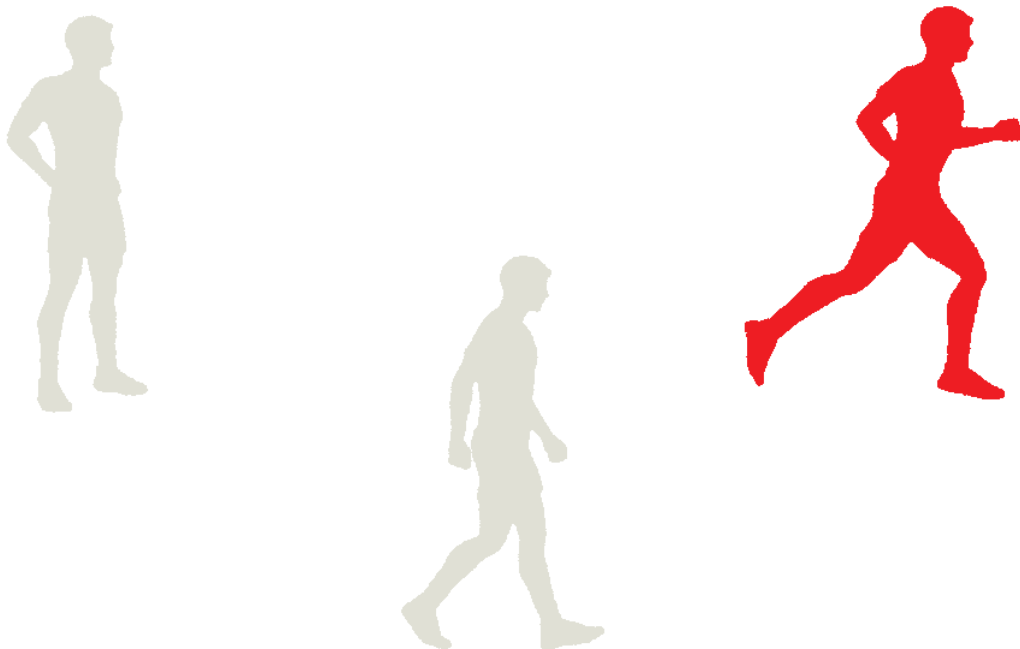
ЗОЛОТЫЕ ПОЛЧАСА



Вам прекрасно известно, что человеку нужно двигаться. Это необходимо не только для поддержания нормального веса тела, но и для хорошего самочувствия. Возможно, вы не до конца осознаете важность физической активности для достижения необычайных результатов в плане здоровья.

Методы лечения, которые должны помочь в ходе исцеления того или иного заболевания, не всегда оправдывают наши ожидания. Физическая активность является единственным приятным исключением. Научные исследования ясно показали, что регулярные тренировки – это не что иное, как чудодейственные медицинские процедуры, предупреждающие целый ряд болезней, а также замедляющие процессы старения. Хотя большинство людей знают, что нужно двигаться, но очень многие этого не делают, несмотря на то что порой легкой физической нагрузки вроде получасовой прогулки быстрым шагом оказывается вполне достаточно. Как свидетельствуют результаты исследований, половина населения Европы движется слишком мало, такая же ситуация наблюдается в Соединенных Штатах, а если оценить ситуацию глобально, то примерно треть населения планеты не движется в достаточной степени. Мы очень хотели бы изменить эту ситуацию. Чем тщательнее вы ознакомитесь с положительными сторонами физической активности, тем охотнее будете двигаться.

Научные исследования ясно показали, что регулярные тренировки – это не что иное, как чудодейственные медицинские процедуры, предупреждающие целый ряд заболеваний.



ЛЕЧЕНИЕ, ТВОРЯЩЕЕ ЧУДЕСА

Когда мы начинаем перечислять влияющие на возникновение разных заболеваний факторы, то оказывается, что многие из них постоянно у нас на слуху. О курении, злоупотреблении алкоголем, неправильном питании, лишнем весе и высоком давлении вы слышите постоянно. В последнее время этот список дополнился еще одним пунктом, это недостаточная физическая активность. На данный момент она занимает четвертое место в составленном Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) перечне факторов, способствующих возникновению серьезных заболеваний, ведущих к преждевременной смерти. Три первых места в данном списке занимают высокое давление, курение и повышенный уровень сахара в крови. Между тем улучшить состояние здоровья и уменьшить влияние данных факторов на организм можно при помощи физической активности.

Эта убеждающая статистика...

Статистические показатели заболеваний порой навевают скуку. Однако если взглянуть на результаты ряда исследований, то как можно прокомментировать тот факт, что каждый пятый случай сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются наиболее частой причиной смерти в Европе и Соединенных Штатах, а также каждый десятый случай инсульта связан с нехваткой движения? А вас беспокоит угроза заболевания раком? Все знают, что загорать нужно в меру, а курение вредит здоровью. Но известно ли вам, что необходимо регулярно двигаться, чтобы снизить риск возникновения онкологических заболеваний? Это очень важно!

Каждый десятый случай заболевания раком груди и каждый седьмой случай заболевания раком толстого кишечника связан с нехваткой физической активности. Риск появления злокачественной опухоли молочной железы на 20 процентов ниже у физически активных женщин, чем у ведущих сидячий образ жизни. Опасность возникновения рака поджелудочной железы, наиболее сложной в лечении формы онкологического заболевания, ниже у тех, кто ведет физически активный образ жизни. Вы все еще сомневаетесь? Приводить статистические данные мы можем еще долго. Можно вдвое снизить риск развития сахарного диабета, остеопороза, тромбоза и ревматизма у взрослого человека, если он будет активно двигаться в течение 20–30 минут ежедневно. В случае заболевания артрозом упражнения являются единственным средством, приносящим облегчение (есть еще такой метод, как замена суставов). Мы не упомянули об улучшении самочувствия и качества жизни, о снижении риска возникновения психических проблем, таких как неврозы и депрессия. Возьмем, к примеру, деменцию. Это страшная болезнь. Иногда ее развитие обусловлено наследственностью, однако многие люди не отдают себе отчета в том, что вероятность возникновения данного заболевания зависит, как правило, от физической активности, а не от наследственности. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки практически наполовину снижают риск развития деменции. Ее наступление можно сдерживать на протяжении пяти лет. Список заболеваний, развитие которых можно замедлить благодаря физической активности, растет год от

года – благодаря результатам исследований, подчеркивающих важность движения. Без сомнения, через несколько лет перечень будет еще более обширным.

Вероятность развития деменции зависит от физической активности в большей степени, чем от наследственных факторов.

Недостаточная физическая активность становится причиной:

- каждого пятого случая сердечно-сосудистых заболеваний;
- каждого седьмого случая диабета у взрослых;
- каждого седьмого случая рака толстого кишечника;
- каждого десятого случая рака груди.

Вместо того чтобы концентрировать внимание на перечислении болезней, давайте поговорим о преимуществах движения. Физическая активность влияет на здоровье следующим образом:

- продлевает жизнь на несколько лет;
- улучшает ее качество;
- тренирует память и концентрацию;
- уменьшает риск развития депрессии и неврозов;
- предупреждает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета у пожилых, остеопороза и деменции;
- снижает угрозу развития многих распространенных форм рака, например рака груди и толстого кишечника;
- укрепляет сердце и мышцы;
- уменьшает вероятность возникновения остеопороза;
- позволяет сохранять нормальный вес тела.

Эффект, сравнимый с результативностью применения лекарств

Ученые из Гарвардского и Стэнфордского университетов взялись оценить результаты более чем 300 научных исследований. Вопрос, который они поставили перед собой, звучал так: какие результаты, по сравнению с лекарственными средствами, дает физическая активность в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и диабета? Об эффективности физических упражнений уже известно, но теперь возникла необходимость сравнить ее с результативностью использования медикаментов. Возможно ли в принципе подобное сравнение? Результаты, опубликованные в конце 2013 года в одном престижном медицинском журнале, оказались настолько сенсационными, что даже газеты, которые редко пишут о развитии медицины, решились разместить информацию о них на первых полосах. Итак, если сравнивать физическую активность с медикаментозным лечением, то можно утверждать, что результаты, которые давала физическая активность, являются более ощутимыми, достигаются в более короткое время и касаются всех заболеваний, внесенных в список наиболее частых причин смерти в западном мире. В некоторых случаях, например регенерация мозга после инсульта, результаты влияния физической активности лучше лекарств. Ученые из Гарварда и Стэнфорда пришли к выводу, что движение является альтернативным решением, его нужно принимать во внимание, тогда в будущем есть шанс исключить применение ряда лекарственных средств. Естественно, это не значит, что нужно будет делать выбор между двумя

исключающими друг друга возможностями. Совмещение движения с медикаментозной терапией бывает очень результативным. Возникает вопрос: почему так долго медлили с распространением этих знаний? Ответ может звучать так: результаты медицинских исследований упорно доказывают эффективность лекарств и умалчивают о необходимости изменения образа жизни. Особенно в том случае, когда большинство исследований оплачивается фармацевтическими компаниями, получающими доход от продажи медикаментозных препаратов.

Список заболеваний, развитие которых можно замедлить благодаря физической активности, из года в год становится все более обширным.

Движение вместо хирургического вмешательства

Продуктивность физической активности сопоставима с эффективностью не только лекарств, но и некоторых хирургических операций. Как уже говорилось, наиболее часто причиной смерти являются сердечно-сосудистые заболевания. Кровеносные сосуды очень чувствительны, и если они сужены и не доставляют сердцу необходимого количества крови, то это может привести к инфаркту миокарда. Все более популярной становится операция по установке внутри кровеносного сосуда коронарного стента, что позволяет раскрыть сосуд и обеспечить свободный ток крови. Но хирургическое вмешательство – это крайность, которой хочется всеми средствами избежать. Несколько лет тому назад ученые провели эксперимент

при участии людей с больным сердцем, терапия была основана на физической активности. Участникам рекомендовалось каждый день в течение 20 минут заниматься на велотренажере, а также еженедельно тренироваться в группе. Результаты сравнили с показателями, полученными при обследовании пациентов, которым был вживлен стент и которые не изменили свой образ жизни, т. е. не занимались спортом. Оказалось, что спустя год в группе тренирующихся число новых случаев инфаркта миокарда и других кардиологических проблем было наполовину меньше, чем у тех людей, которым была выполнена операция. Исследователи не без удивления пришли к выводу, что операции, так же как и тренировки, дали хорошие результаты, но именно упражнения стали в этой комбинации особенно эффективными. Пациентам удалось избежать хирургического вмешательства. К тому же тренировки оказались более дешевым средством лечения, несмотря на необходимость покупки велотренажеров и оплаты групповых занятий. Плюс ко всему эти пациенты находились в гораздо лучшей физической форме, чем те, которых оперировали. Однако нужно подчеркнуть, что человек, имеющий проблемы кардиологического характера, должен проконсультироваться с врачом относительно того, может ли в его случае физическая активность заменить медикаментозное лечение или установку коронарного стента.

ЕСЛИ ТРЕНИРОВКА ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ, ТО КАКОВА ДОЗИРОВКА?

Мы подходим к вопросу на тысячу долларов: сколько необходимо двигаться в профилактических целях, чтобы значительно снизить риск возникновения различных заболеваний? Начинать нужно незамедлительно. Достаточно ежедневной получасовой прогулки быстрым шагом. Если каждый день не получается уделить этому время, то делайте это хотя бы пару раз в неделю. Прогулка в таком случае должна проходить в быстром темпе, до появления легкой отдышки.

Наша рекомендация, касающаяся 30-минутной тренировки, адресована здоровым взрослым людям. Если вы страдаете хроническими или иными заболеваниями, то вряд ли вам подойдут общие советы, в первую очередь проконсультируйтесь с врачом по вопросу того, какой вид физической активности и какая нагрузка приемлемы для вас.

Откуда мы черпаем эту информацию? Для оценки пользы физической активности понадобились проводимые на протяжении нескольких десятилетий исследования, в которых участвовали десятки тысяч людей. Продолжительность и чрезвычайная трудоемкость подобных исследований связаны с тем, что выводы должны основываться на анализе заболеваний и причин смерти исследуемых групп пациентов. Именно поэтому доступные на данный момент результаты настолько важны для специалистов в области медицины. Подтвердился тот факт, что люди, которые посвящают 30 минут интенсивной прогулке, живут на 3–5 лет дольше, чем избегающие физической активности. Данная статистика базируется на

результатах не одного исследования. То, что продолжительность жизни увеличивается на 3–5 лет при условии регулярной физической активности, подтверждалось многолетними наблюдениями за сотнями тысяч людей.

Однако важно не количество времени, а то, каким образом оно было использовано. Люди, которые посвящают физической активности не менее 30 минут в день, не только живут дольше, но и болеют не так часто, как те, кто ведет пассивный образ жизни.

Тот факт, что продолжительность жизни увеличивается на 3–5 лет в случае регулярной физической активности, подтвержден многолетними наблюдениями за сотнями тысяч людей.

Это касается предрасположенности к простудам и другим инфекциям, а также к более серьезным недугам, таким как онкологические или сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, качество жизни людей, которые регулярно двигаются, изменяется к лучшему. Несколько лет назад две известные медицинские организации, специализирующиеся на лечении сердечно-сосудистых заболеваний, Американская кардиологическая ассоциация и Американский колледж спортивной медицины, организовали встречу, в которой приняли участие около двадцати экспертов, представляющих разные области медицинской науки. На заседании были проанализированы результаты исследований, касающиеся физической активности и ее влияния на здоровье, а также составлены простые и конкретные рекомендации, к которым стоит прислушаться всем взрослым

людям, желающим хорошо себя чувствовать и сохранить здоровье. В чем же заключаются эти рекомендации? Группа экспертов сформулировала их следующим образом:

- либо 30 минут умеренной физической активности, минимум пять раз в неделю. В таком случае достаточно будет интенсивной прогулки;
- либо 20 минут более интенсивной тренировки (например, пробежки) три раза в неделю.

Вы можете также объединить, например, 30-минутную интенсивную прогулку (два раза в неделю) с двумя пробежками по 20 минут. Тем, кто хочет сократить время занятий и использовать, к примеру, интервальные тренировки, рекомендуем принять во внимание следующее: количество потраченной энергии должно составлять как минимум 150 килокалорий. Примерно столько их сгорает за время 30-минутной прогулки. Поэтому если вы планируете заменить получасовую прогулку менее продолжительными, но более интенсивными тренировками, то вам необходимо потратить приблизительно такое же количество энергии. Однако сессии должны быть не менее 10 минут. Кроме того, мы советуем практиковать силовые тренировки, поскольку это является важным фактором поддержки здоровья.

Можно ли разделить эти полчаса?

Несомненно, можно разбить это время на меньшие отрезки. Считается, что подобные результаты для здоровья могут принести и три прогулки по 10 минут. Однако нельзя делить это время на еще более короткие отрезки, даже несмотря на то, что каждое дви-

жение является ценным и имеет важное значение для нашего организма.

Если вам не удастся выкраивать ежедневно полчаса, не опускайте руки. Исследователи выяснили, что одна 15-минутная интенсивная прогулка в день продлевает жизнь в среднем на три года. Даже 7-минутная ходьба быстрым шагом может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти (даже в случае присутствия других факторов риска, таких как курение).

И это всего лишь ускоренная прогулка вокруг своего района! А если ходить более 30 минут в день? Если мы будем упражняться час в день, защита от заболеваний будет еще сильнее. Но если говорить о профилактике недугов, то можно утверждать, что эффект достигается уже благодаря интенсивной получасовой прогулке.

В каком случае получаса недостаточно?

Необходимо знать, что при наличии некоторых заболеваний либо состояний, например слишком высокого уровня жиров в крови, для достижения соответствующего эффекта необходимо большее количество активности. Получасовой интенсивной прогулки может быть недостаточно.



Золотые полчаса не должны быть потными

На протяжении нескольких десятков лет мы верили, что нужно пропотеть и запыхаться, чтобы наша активность принесла пользу здоровью. Современные исследования, с результатами которых вы уже ознакомились, указывают на то, что данное предположение было ошибочным. Изначально любой вид движения полезен для здоровья, даже если это кратковременная прогулка. Сейчас мы наблюдаем, как растет популярность здорового образа жизни (ЗОЖ). Сюда относятся, в частности, бег, езда на велосипеде, плавание. И это прекрасно. Но в то же самое время большой процент населения продолжает оставаться пассивным. И пропасть между этими людьми и поклонниками ЗОЖ в буквальном смысле становится все глубже.

Помните, что даже если вы не фанат тренировок, то все равно можете пользоваться всеми их преимуществами, если только будете двигаться на протяжении этого так называемого золотого получаса. Можно поработать в саду, потанцевать или вывести собаку на прогулку. Все это может служить эквивалентом интенсивной прогулки, при условии что вы прилагаете те же усилия.

Что такое интенсивная прогулка?

Термин «интенсивная прогулка» не совсем вам понятен? Постараемся объяснить: гулять нужно в более быстром темпе по сравнению с обычной ходьбой. Результаты исследований однозначно свидетельствуют о том, что 30-минутная прогулка в спокойном режиме оказывает положительное влияние, но лучший оздоравливающий

эффект достигается при выполнении движений в быстром темпе.

Пульс должен составлять 50–60 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), поэтому для сорокалетнего человека он должен находиться на уровне 90–100 ударов в минуту, для пятидесятилетнего – 85–95 ударов в минуту. Идти нужно достаточно быстро. Показателем эффективности является учащенное дыхание, но при условии, что это не мешает разговаривать во время ходьбы. В случае сомнений измерьте свой пульс, посмотрите, насколько быстро бьется ваше сердце.

Удачно инвестированное время

Большинство людей двигаются мало, несмотря на то что всем известна польза физической активности. Это обусловлено в том числе и тем, каким образом преподносятся результаты исследований. Откровенно говоря, акцентирование внимания на том, какой процент людей умирает преждевременно и каким будет процент смертей, не мотивирует человека к изменению образа жизни. Поэтому постараемся вдохновить вас другим способом. Каждый час, инвестированный в тренировку, приносит двойную выгоду! Каждый час физической активности продлевает жизнь на 2–5 часов. Неплохо, правда?

И все это благодаря усилиям, равнозначным интенсивной прогулке. Каждый час тренировки в быстром темпе дополнительно увеличивает продолжительность жизни. Час интенсивных движений дает 5–11 дополнительных часов жизни. Это касается в равной степени как мужчин, так и женщин, молодых и пожилых. Вы получаете неплохую выгоду от инвестированного в движение времени. Кому-то покажется

странным, что можно установить зависимость между длительностью тренировок и продолжительностью жизни. Такие подсчеты стали возможными благодаря современным программам, данные для которых поступали на протяжении многих лет от десятков тысяч людей, собирающих информацию о продолжительности двигательной активности. Все это помогло ученым установить, какую пользу приносят физические нагрузки.

Не волнуйся из-за веса!

Для многих желающих тренироваться мотивирующим фактором является желание сбросить пару килограммов. В этом нет ничего противоестественного, но нельзя оценивать эффективность тренировки только по такому критерию. Вес тела не является истинным показателем оздоровительного эффекта. Чтобы его снизить, нам понадобится потратить больше времени, чем 30 минут в день, а также уменьшить количество потребляемых калорий. Если мы будем придерживаться плана, предполагающего ежедневную получасовую активность, то не добьемся резкого снижения веса, но почувствуем положительный оздоровительный эффект. Если вы практикуете силовые тренировки, тогда вес тем более не будет надежным индикатором, поскольку сжигание жира и наращивание мышц могут повлечь за собой увеличение веса тела, ведь мышцы весят больше, чем жир.

Полный, но хорошо тренированный или стройный и нетренированный?

Видя человека с избыточным весом, мы сразу предполагаем, что у него

имеются проблемы со здоровьем. Но это не всегда так. Конечно, избыточный вес способствует развитию определенных заболеваний, но с точки зрения здоровья лучше иметь избыточный вес и тренироваться, чем быть стройным и вообще не двигаться. Американцы говорят об этом так: *rather fat but fit* или *healthy body inside*. Легко понять, что эта позиция сформировалась в стране, где более трети населения страдают ожирением, то есть у этих людей индекс массы тела (ИМТ) соответствует 30. Все это не пустые фразы. Человек с избыточным весом, но находящийся в хорошей физической форме меньше подвержен многим заболеваниям и вероятности преждевременной смерти, чем тот, кто имеет нормальный вес, но ведет пассивный образ жизни.

Каждый час физической активности продлевает жизнь на 2–5 часов.

Например, в случае инфаркта миокарда определяющим фактором риска является не избыточный вес, а здоровье сердца и кровеносных сосудов, а это зависит уже от физической формы, а не от того, есть ли у человека несколько килограммов лишнего веса. Даже если и существует связь между ИМТ и риском заболеваемости, то индекс массы тела не раз подвергался критике как ненадежный показатель состояния здоровья. Многие ученые считают, что ИМТ определенного человека говорит далеко не все о состоянии его здоровья. Наиболее важным показателем является все-таки его физическая форма. Если вы принимаете препараты, снижающие риск возникновения сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, то знайте: если такие в

принципе существуют, то вряд ли они могут обеспечить эффективную защиту от нескольких болезней сразу.

Кнут или пряник?

Часто мы обращаем внимание на физическую активность как на средство предупреждения ряда заболеваний, но можно сконцентрироваться на кнуте, а не на прянике и осознать, какой риск связан с отсутствием движения. Сложно представить себе более сильный удар кнутом, чем этот: если вы не будете прогуливаться в быстром темпе по 15–30 минут в день, то сократите свою жизнь в среднем на 3–5 лет, увеличите риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета на 20–30 процентов. А это огромные цифры.

У людей в возрасте старше 65 лет, которые раз в неделю проявляют физическую активность, риск преждевременной смерти снижается на 40 процентов...

Не поздно ли начинать в зрелом возрасте?

Многие пожилые люди считают, что начинать двигаться в таком возрасте – плохая идея, если на протяжении всей жизни ничем подобным не занимался. Большого заблуждения не существует. Физическая активность предотвращает огромное количество заболеваний и продлевает жизнь в том числе и людям преклонного возраста. У людей в возрасте старше 65 лет, которые проявляют физическую активность раз в неделю, риск преждевременной смерти снижается на 40 процентов по сравнению с ровесниками, которые этого не делают. Если на протяжении недели вы не можете найти время для физи-

ческой активности, то каждая минута, проведенная в движении, будет иметь значение.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УБИВАЕТ

Ежедневная тридцатиминутная интенсивная прогулка может показаться слишком простым, а потому неэффективным решением. Действительно, это только часть правды. Есть еще одна вещь, о которой нельзя забывать. Это необходимость избегать праздного сидения. Если большую часть суток мы сидим, то тем самым повышаем риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и преждевременной смерти, причем независимо от уровня физической активности. Как бы странно это ни звучало, но если вы ежедневно тренируетесь на протяжении часа, а затем возвращаетесь домой и усаживаетесь на диван, где проводите остаток дня, то подвергаете свое здоровье опасности.

Сидячий образ жизни способствует избыточному весу и развитию сахарного диабета.

Если о вреде сидячего образа жизни известно уже давно, то только результаты последних научных исследований показали, насколько это опасно. В ходе обширного исследования, проводившегося на протяжении нескольких лет с участием более 220 тысяч человек, было выявлено, что у тех, кто в положении сидя проводит большую часть суток, значительно возрастает риск возникновения серьезных заболеваний и преждевременной смерти.

Разумеется, большинство людей стараются отогнать от себя мысль о том,

что это касается именно их, внушая себе, что исследуемые были либо пожилыми, либо уже страдали этими заболеваниями, что и привело к смерти. Участникам исследования было от 45 лет. Большая их часть считала себя здоровыми, например 87 процентов из них оценивали свое состояние здоровья как хорошее либо очень хорошее. Несмотря на это, оказалось, что у тех, кто вел преимущественно сидячий образ жизни, риск преждевременной смерти был значительно выше. Чем больше времени они проводили без движения, тем выше оказывался риск. Если же люди проводили сидя минимум 11 часов в день, риск преждевременной смерти у них был на 40 процентов выше, чем у тех, кто находился в таком положении менее четырех часов. При этом трудно было определить разницу в рационе, тренировках, в количестве выкуренных сигарет, которая могла бы объяснить данные различия. Ежедневное сидение на протяжении 11 часов может показаться неестественно продолжительным, но если подсчитать все время, проведенное в положении сидя на работе, в машине, в автобусе, у телевизора, перед компьютером, то в результате именно столько и получится.

Почему диван может быть до такой степени опасен?

Сидячий образ жизни увеличивает риск появления избыточного веса и развития диабета. Но только ли данный фактор является главной причиной возникновения болезней и смерти? С уверенностью можно сказать, что нет. Действительно, длительное пребывание в положении сидя увеличивает возможность появления лишнего веса и диабета, но является не единствен-

ным предрасполагающим фактором. Проблему для здоровья в этой ситуации может создавать фермент липопротеинлипаза (ЛПЛ), расщепляющий жиры и таким образом регулирующий их уровень.

Высокий уровень жиров в крови повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы двигаетесь, то ЛПЛ активируется и расщепляет жиры, а если находитесь в состоянии покоя, то фермент бездействует. К сожалению, исследование не дает ответа на вопрос, сколько именно мы должны двигаться, чтобы липопротеинлипаза постоянно проявляла активность. Но мы знаем, что в период мышечной активности в организме образуются белки, называемые миокинами. Они словно обеспечивают связь между мышцами и телом. Миокины влияют не только на уровень сахара и жиров в крови, но и на распределение жиров во всем теле. Если вы не двигаетесь, то эти вещества не вырабатываются.

Достаточно кратковременной разминки ног

Как можно избежать негативных последствий сидячего образа жизни, если вы работаете в офисе? Ведь нельзя же все время ходить и мешать коллегам. Не волнуйтесь, у нас есть ответ: достаточно одной минуты и небольшого движения мышц (например, разминки ног), чтобы запустить процесс производства миокинов и активировать липопротеинлипазу.

Для того чтобы избежать опасностей, связанных с сидячим образом жизни, достаточно время от времени немного размять ноги.

Чтобы предотвратить негативные последствия сидячего образа жизни, нужно периодически делать разминку ног. Кстати, это поможет нормализовать уровень сахара и жиров в крови. Как это можно осуществить на практике? Ходите по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом. По возможности предлагайте деловым партнерам или коллегам проводить встречи в формате прогулки.

Если у вас нет желания разминать ноги или решать проблемы во время прогулки, то хотя бы встаньте и какое-то время поработайте стоя. Даже это способно серьезно повлиять на здоровье. Наверняка вы слышали об этом неоднократно, но в контексте проведенных исследований, которые однозначно свидетельствуют о том, что сидячий образ жизни опасен, эти указания обретут для вас новое звучание, а чтобы снизить риски, нужно совсем немного. Маленькие шаги дают большие результаты. Делайте следующее:

- как можно чаще разминайте ноги;
- если вы работаете в офисе, попробуйте постоять хотя бы часть рабочего дня;
- постарайтесь сократить время, проводимое перед телевизором или компьютером.

Заболевания, связанные с сидячим образом жизни

Если говорить о болезнях, связанных с сидячим образом жизни, то в первую очередь следует указать ожирение и диабет. С этим связаны и риски возникновения разных форм рака. В Соединенных Штатах последствия сидячего образа жизни определяются как the disease of physical inactivity (комплекс болезней, вызванных отсутствием активности). В этот список кроме сердечно-сосудистых заболеваний и диабета включены также депрессия, деменция, рак груди и толстого кишечника, ибо вероятность их возникновения увеличивается, если человек проводит в сидячем положении значительную часть своей жизни. В будущем исследователи наверняка выяснят, почему сидение настолько опасно. В сущности, важнее понимания причины происходящего является осознание того, что такая взаимосвязь существует.

Многие выполняют работу, требующую длительного сидения за столом, а также проводят время перед телевизором и за компьютером, но уже дома, три раза в неделю посещают тренажерный зал и верят, что таким образом компенсируют отсутствие движения.

