**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**10.05.2020 г. - Световен ден за движение**

През 2002 година с решение на 55-та Световна здравна асамблея 10-ти май е обявен за Световен ден на физическата активност, с мото: “Движението – това е здраве”. То е неизменна част от здравословния начин на живот и един от основните фактори, които могат да допринесат за намаляване на заболеваемостта и смъртността от неинфекциозни болести в света. Кампанията, подкрепена от Министерството на здравеопазването цели чрез спорт и физическа активност да ограничи действието на рисковите за здравето фактори, свързани с хиподинамията, нездравословно хранене, стрес и социална изолация.

Ниската физическа активност провокира високото кръвно налягане, високото ниво на холестерол и затлъстяването. Съвместно с тютюнопушенето и нездравословното хранене тя е основен рисков фактор за редица клинични заболявания:

·        исхемична болест на сърцето;

·        мозъчен инсулт;

·        хипертонична болест;

·        онкологични заболявания и др.

Недостатъчната физическа активност има значителни последици за общественото здраве. Според СЗО хиподинамията обуславя: 10-15% от общата смъртност в Европейския регион или един милион смъртни случаи годишно; 8-10 години по кратка продължителност на живота в добро здраве; рязко нарастване на затлъстяването сред населението на Европа; 910 млн. евро на 10 млн. души население годишни финансови загуби, вследствие на заболявания, свързани със заседнал начин на живот.

Заседналият начин на живот увеличава риска от хронични неинфекциозни болести, като сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, диабет, остеопороза до два пъти. Рискът от развитие на рак на гърдата нараства с 30%, а за рак на дебелото черво с 40 до 50%.

По данни на национално изследване 80% от хората в България не са физически активни в такава степен, която би могла да бъде полезна за тяхното здраве. Особено обезпокоително е, че физическата активност и физическата подготовка не са достатъчни в училищата. По-често това се наблюдава при девойките и жените, а сред населението като цяло - в градските райони.

Физически активният начин на живот може да намали стреса, безпокойството и симптомите на депресия сред хората, които имат подобни проблеми. Важен акцент в работата ни е да се използват възможностите на различните форми на двигателна активност като промоция на здраве и превенция на заболявания, агресия и зависимости. Под физическа активност се разбира всяко движение, извършвано от скелетните мускули, което изисква разход на енергия. Физическата активност включва спорт, физически упражнения и други действия като игри, работа в къщи и в градината, танци.

Така под различна форма физически активните хора рискуват в по-малка степен да заболеят от исхемична болест на сърцето, хипертония, диабет, рак на дебелото черво и млечната жлеза, както и депресия; изложени са на по-малък риск от счупване на шийката на бедрената кост и гръбначните прешлени; поддържат здравословно тегло.

Предвид създалата се епидемична обстановка от COVID-19 в страната, провеждането на масови спортни мероприятия на закрито **е забранено**. Достъпът до фитнес клубове, спортни съоръжения, обществени басейни и детски площадки **е ограничен**. Това обаче не бива да спира нашата активна физическа дейност, въпреки липсата на оборудване и ограниченото пространство.