

Фізична активність і профілактика раку

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ - це будь-які рухи тіла, які відбуваються за участі скелетних м'язів, і які потребують витрат енергії

РЕКОМЕНДОВАНІ РЕЖИМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Діти і підлітки (5-17 років)

Щоденна фізична активність тривалістю не менше 60 хвилин з акцентом на виконання вправ з розвитку скелетних м'язів

Дорослі (18-65 років)

Фізична активність протягом 75-150 хвилин на тиждень, не менше двох разів на тиждень з акцентом на комплекси силових вправ, спрямованих на зміцнення основних груп м'язів

Особи похилого віку (понад 65 років)

Рекомендації такі ж, як і для дорослих, з поправкою на вік і фізичний стан, а також з акцентом на підтримку гнучкості організму та вправи на рівновагу

Фізична активність корисна у будь-якому віці і знижує ризик виникнення багатьох пухлин



Фізична активність дозволяє:

- ✓ розвинути опорно-рухову (кістки, м'язи, суглоби) та серцево-судинну системи, а також покращити роботу легень
- ✓ покращити координацію рухів
- ✓ підтримувати нормальну вагу тіла та нормалізувати процеси метаболізму в організмі
- ✓ покращити настрій і знизити ризик розвитку депресій
- ✓ підвищити концентрацію уваги та швидкість мислення
- ✓ **знизити ризик розвитку інсульту, цукрового діабету, раку молочної залози, ендометрію, кишківника та інших пухлин**

Контактна інформація: Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького НАНУ (<http://iepor.org.ua>),
Благодійна організація «Єдність проти раку» (<http://iepor.org.ua/uk/uac.html>).
м. Київ, 03022, вул. Васильківська, 45

© Інститут експериментальної патології, онкології та радіобіології ім.Р.Є. Кавецького НАН України, 2016

© Благодійна організація "Єдність проти раку", 2016
Демаш Дмитро Валерійович, П'ятчаніна Тетяна Віталіївна, 2016