Всемирная организация здравоохранения в результате крупномасштабного исследо-вания оценила влияние различных факторов на здоровье человека. Оказалось, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, по 10% приходится на внешнюю среду и возможности здравоохранения, а около 60% вклада в продолжительность жизни и уровень смертности вносят факторы риска, связанные с поведением самого человек.

Этими исследованиями было подтверждено, что наше здоровье находится в наших собственных руках и больше, чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы себя ведем: что едим, как часто подвергаемся стрессам, злоупотребляем ли лекарствами и алкоголем, достаточно ли мы двигаемся.

Образ жизни – это особенности поведения человека в повседневной жизни, который включает его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, нормы и правила поведения. **Образ жизни – это «лицо» человека***.*Иными словами это образ его мыслей и то, как он себя ведет.

Что же нужно делать и как себя вести, чтобы способствовать укреплению своего здоровья?

**Первое – необходимо обеспечить правильное питание**.

Сегодня, как в России, так и в мире, появляется все больше людей с ожирением. Причем, с 1993 по 2013 годы мужчин с ожирением в нашей стране стало втрое больше. Важно понимать, что лишний вес это не только эстетическая проблема. Ожирение ведет к артериальной гипертензии, способствует развитию ишемической болезни сердца и повышает риск инфаркта миокарда. Ведь каждые лишние 4 килограмма приводят к повышению систолического (верхнего) давления на 4,5 мм рт.ст. Ожирение – это дисбаланс между энергией, которую мы потребляем, и энергией, которую мы расходуем. Причем в наборе веса главную роль играет именно то, чем мы питаемся. Поэтому главное – нужно ограничить себя в потреблении высоко-калорийных углеводов (кондитерские, хлебобулочные изделия). А вот от жиров нельзя отказываться. Небольшой кусочек сливочного масла, содержащего витамин А, можно позволить себе утром в каше или на бутерброде, столовую ложку растительного масла, содержащего полезные ненасыщенные жирные кислоты, в салате – на обед.

При ожирении также страдают суставы, которым, как и позвоночнику, тяжело «носить» лишние килограммы. И еще одно опаснейшее следствие избыточного веса заключается в том, что человек с ожирением – это плацдарм для системного воспаления организма, потому что в жировой ткани находятся вещества-цитокины, поддержи-вающие воспаление в организме. А хроническое системное воспаление, в свою очередь, это путь к ослаблению иммунитета и онкологическим заболеваниям.

У тучных людей нередко развивается неалкогольная жировая болезнь печени, когда жир откладывается в этом органе и может быстро способствовать развитию цирроза печени.

***Условия для соблюдения правильного питания.***

**Первое:**утром после подъема необходимо выпивать стакан воды комнатной температуры. И не забывать пить воду в течение всего дня, т.к. употребление достаточного количества жидкости, позволит снизить массу тела.Не все знают, что больше всего нужно пить чистой воды без примесей. Меньше по количеству - чая и кофе. Дальше идет молоко невысокой жирности, затем – свежевыжатые фруктовые соки. Потребление напитков с подсластителями (в том числе сладких газированных напитков) нужно свести к минимуму, а лучше от них отказаться совсем. Уже доказано, что одна из главных причин пандемии ожирения во всем мире и в нашей стране - как раз сладкие напитки. **Второе:** завтрак обязателен, и он должен быть плотным. Его должно хватить до следующего приема пищи. На обед необходимо есть супы, которые будут препятствовать ожирению. В целом обед должен быть полноценным, содержать белки и жиры. А вот ужин не должен быть таким же плотным, как завтрак и обед. Необходимо ужинать не менее, чем за 3 часа до отхода ко сну, т.к. вещества, которые препятствуют набору веса во сне, синтезируются в основном в первую половину ночи. Поэтому идеально было бы ложиться спать часов в 10 - 11. И спать нужно не менее 7 часов, самый минимум — 6 часов.

Принципы здорового питания должны закладываться в семье. Поэтому родителям важно быть примером для своих детей по организации правильного и здорового питания. Нельзя использовать сладкие и газированные напитки, конфеты и выпечку в качестве мер поощрения для детей, т.к. награждая ребенка сладостями, вы формируете у него тип поведения, который в дальнейшей жизни с большой вероятностью приведет к возникновению ожирения и сопутствующих ему тяжелых заболеваний.

**Втрое правило – разумные**

**физические нагрузки**

Чем старше мы становимся, тем меньше нам требуется энергии, а значит, потребность в еде снижается. Но это вовсе не значит, что двигаться нужно меньше - наоборот, больше, потому что обмен веществ перестраивается, и с возрастом отдавать энергию становится гораздо сложнее. А неиспользованная энергия из пищи, как известно, переходит в жировые отложения.

Физическая активность - это не только преграда ожирению, но и кардиотренировки, роль которых возрастает, поскольку с годами в той или иной степени в большинстве случаев у людей возникают проблемы с сердцем и сосудами.

Человеку, у которого уже есть заболевания сердечно-сосудистой системы, нельзя допускать сидячий образ жизни, В то же время очень важно помнить, что в зависимости от вида заболевания, существуют ограничения по видам и интенсивности физнагрузок.

Физические нагрузки позволяют не только поддерживать свой организм в необходимой физической форме, но и будут способствовать избавлению от опасного лишнего веса.

При наличии патологических изменений суставов, которые практически всегда сопутствует ожирению, обязательно нужно обращаться к инструкторам или врачам ЛФК, которые подскажут, какие движения полезны, исходя из локализации повреждения суставов.

Пациентам с серьезной патологией сердца рекомендуются легкие аэробные нагрузки, например, регулярная ходьба в среднем темпе, велосипедные прогулки по ровной местности.

**Третье правило - позитивный настрой.**

Доказано, что хорошее настроение очень важно для здоровья и это не миф и не преувеличение. Позитивный настрой может через ряд определенных биохимических реакций инициировать выработку агентов иммунитета, поэтому так важно каждое утро, просыпаясь, благодарить за еще один подаренный день жизни. Помните, мысли материальны, и очень важно заставлять себя быть позитивным и энергичным каждый день!

Нам всем вместе необходимо добиться того, чтобы быть здоровыми и делать все для того, чтобы это стало модным и престижным.А для этого необходимо каждому пересмотреть свои привычки и свой образ жизни, и внести небольшие изменения, которые позволят сохранить хорошее здоровье на долгие годы!

***Соблюдение этих простых рекомендаций***

***здорового образа жизни позволит нам***

***жить дольше и счастливее!***

*Министерство здравоохранения*

*Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации*

*им. Я.С.Стечкина»*

***Образ жизни и здоровье***

***(памятка для населения)***

***г. Тула, 2019***