# Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболевания

Значение физической культуры трудно переоценить, когда речь заходит о наследственных и экологических факторах возникновения заболеваний. Хотя многие считают, что генетическая предрасположенность к определенным заболеваниям является единственной причиной их возникновения, исследования показали, что влияние окружающей среды также часто играет определенную роль.

С точки зрения физического воспитания, понимание того, как взаимодействуют эти факторы, влияющие на здоровье, является ключевым. Важно отметить, что генетика абсолютно точно влияет на общее состояние нашего здоровья, но выбор образа жизни, в том числе физическая активность или неактивность, также может оказывать влияние.

При рассмотрении наследственных и экологических факторов возникновения заболеваний необходимо учитывать два типа факторов: модифицируемые и не модифицируемые факторы риска, на которые может повлиять физическая активность (или ее отсутствие). К модифицируемым факторам риска относятся курение, ожирение и недостаточная физическая активность, а к не модифицируемым — возраст и семейный анамнез (на который также может повлиять выбор образа жизни).

Считается, что 70–90% хронических заболеваний, таких как болезни сердца или диабет II типа, связаны с модифицируемыми факторами риска, и одним из способов управления этими рисками является регулярная физическая активность. Недостаточное количество движения приводит к развитию различных хронических заболеваний, таких как метаболический синдром и сердечно-сосудистые нарушения, однако физические упражнения помогают снизить уровень холестерина LDL («плохого» холестерина), повысить уровень холестерина HDL («хорошего» холестерина), улучшить артериальное давление, справиться со стрессом, что уменьшает воспаление, а также помогают контролировать вес — все это ключевые компоненты хорошего здоровья. Установлено, что для достижения оптимального эффекта взрослым людям необходимо заниматься спортом 30 и более минут в день в течение нескольких дней в неделю.

При определении уровня физической активности важно также понимать наследственную предрасположенность, поскольку некоторые заболевания имеют большее генетическое влияние, чем другие, например, остеопороз, при котором одни люди подвержены большему риску из-за семейного анамнеза, а другие — из-за других обстоятельств, таких как различные диеты или менее напряженный образ жизни, если они не занимаются физической активностью постоянно в течение всей жизни. Однако даже те, кто имеет семейный анамнез определенных заболеваний, могут извлечь пользу из поддержания постоянного уровня активности в течение длительного времени, поскольку регулярное движение помогает защититься от обострения симптомов у тех, кто уже живет с определенными заболеваниями или сопутствующими болезнями.

В заключение следует отметить, что наследственные особенности в сочетании с влиянием окружающей среды оказывают влияние на развитие тех или иных заболеваний на протяжении всей жизни, поэтому необходимо отметить важную роль физической культуры в профилактике возникновения различных заболеваний путем регулярной умеренной физической активности в течение нескольких дней в неделю, сбалансированного питания, содержащего необходимые питательные вещества, витамины, минералы, необходимые для оптимального функционирования организма и поддержания общего состояния здоровья. Это еще раз подчеркивает важность частого пребывания в движении для сохранения здоровья, чтобы предотвратить развитие некоторых потенциально серьезных заболеваний в течение всей жизни.