# Физическая активность при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Физическая активность широко признана одним из наиболее эффективных методов лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Доказана долгосрочная польза от физической активности, а исследования показали, что некоторые формы физического воспитания могут снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить общее состояние здоровья. Кроме того, польза может быть получена при занятиях физической культурой, специально разработанной для решения проблем сердечно-легочного здоровья.

Что касается физической активности при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, то полезными могут быть различные виды физической нагрузки, включая аэробные упражнения (ходьба, езда на велосипеде, бег); силовые тренировки (тренировки на сопротивление); упражнения на гибкость, такие как растяжка или йога. Американская ассоциация сердца рекомендует уделять не менее 150 минут в неделю аэробным нагрузкам умеренной интенсивности, таким как бодрая ходьба или плавание, или 75 минут в неделю энергичным нагрузкам, таким как бег трусцой или бег. Помимо физической активности, изменение образа жизни, например, отказ от курения и здоровое питание, также может оказать положительное влияние на развитие многих сердечно-сосудистых заболеваний.

Доказано, что занятия физической культурой снижают факторы риска, связанные с некоторыми сердечно-сосудистыми заболеваниями. Например, регулярная физическая активность повышает уровень холестерина ЛПВП (хорошего холестерина), снижает артериальное давление и маркеры воспаления в организме — все факторы риска инсульта и инфаркта. Считается также, что частые физические нагрузки могут способствовать снижению уровня стресса у людей с сосудистыми заболеваниями — еще одним важным фактором риска развития болезни.

Помимо положительного влияния на медицинские показатели, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, другие данные свидетельствуют о том, что участие в организованных спортивных мероприятиях может влиять и на психологическое состояние: снижается уровень гормонов стресса, таких как кортизол, повышается самооценка и общее самочувствие участников спортивных мероприятий, таких как баскетбольные или волейбольные клубы.

В целом представляется достаточно очевидным, что регулярные занятия физической культурой в любой форме могут быть весьма полезны для людей, страдающих различными сердечными заболеваниями; они улучшают их физиологическое состояние и одновременно обеспечивают психологическую разгрузку от симптомов, связанных с хроническими заболеваниями, такими как гипертония или ишемическая болезнь сердца.