

Результаты оказались весьма «интересными»: подростки с высоким уровнем сидячей работы и низким уровнем умеренных и энергичных физических упражнений испытывали более высокую нагрузку на сердце. Такая повышенная нагрузка является фактором риска развития сердечной недостаточности и других сердечно-сосудистых заболеваний в более позднем возрасте.

«Это тревожные цифры», — говорит доктор Ээро Хаапала из Университета Ювяскюля. Только один из десяти подростков, участвовавших в исследовании, соблюдал рекомендуемую ежедневную активность в течение 60 минут.

Хорошие новости? Регулярная физическая активность, особенно умеренные и энергичные упражнения, может значительно улучшить здоровье сердца. Исследователи подчеркивают важность пропаганды активного образа жизни с раннего возраста для предотвращения проблем со здоровьем в будущем.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.