

Сегодня отмечается день велосипедиста. Чем полезен этот вид транспорта и физическая активность в целом?

Об этом aif.ru рассказала кардиолог, заместитель генерального директора по научно-аналитической работе и профилактической кардиологии НМИЦ кардиологии им. ак. Е.И. Чазова Минздрава России Нана Погосова:

— Езда на велосипеде помогает в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. В результате такой физической активности повышается физическая выносливость и тренированность сердца, укрепляются мышцы, увеличивается насыщение крови кислородом. Кроме того, езда на велосипеде помогает сбросить «лишние» килограммы и добиться контроля массы тела. Это важно, поскольку избыточный вес — очень значимый фактор риска артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и мозговых инсультов. **Советы эксперта. Как подружиться с двухколесным другом после 60-ти** Подробнее

А еще езда на велосипеде повышает настроение и помогает бороться со стрессом.

У здоровых людей, регулярно занимающихся физической активностью, общая и сердечно-сосудистая смертность ниже на 20-30%, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Зависимость между частотой, скоростью, длительностью нагрузок и смертностью имеет U-образный характер: при лёгких и средних нагрузках смертность ниже, чем при сидячем образе жизни, при высоких нагрузках она уже существенно не различается.

Людям, которые долгое время вели сидячий образ жизни и при этом имеют какие-либо хронические заболевания, стоит быть осторожными — при начале тренировок нагрузка не должна быть большой. А людям, страдающим серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется сначала посоветоваться со своим лечащим врачом.