

Врач-кардиолог, ведущий специалист сети клиник «Семейная» Елена Голикова подчеркнула важность физической активности и питания в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, особенно в пожилом возрасте.

Она рекомендует еженедельно уделять 150-300 минут умеренной или 75-150 минут интенсивной физической активности, но любое увеличение ежедневной активности полезно при отсутствии хронических заболеваний, требующих консультации врача. Голикова также советует сосредоточиться на растительной диете, ограничить потребление животных жиров до менее чем 10% от общего количества потребляемых калорий и отдавать предпочтение поли- и мононенасыщенным жирам и углеводам из цельного зерна.

Кроме того, врач посоветовала избегать трансжиров, особенно в продуктах с высокой степенью переработки, чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и увеличить продолжительность жизни.

«Не менее 150-300 минут в неделю умеренной физической активности или не менее 75-150 минут в неделю интенсивной физической активности. И даже при невозможности выполнить эти рекомендации любое увеличение повседневной активности все равно будет полезно для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и увеличения продолжительности жизни», — пояснила кардиолог.

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