

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА**

Болезнь Альцгеймера - необратимое прогрессирующее расстройство головного мозга, затрагивающее около 48 миллионов человек во всем мире и являющееся причиной 60% -70% случаев развития деменции, особенно у людей старше 65 лет. Без профилактики или лечения больной утрачивает способность выполнять даже самые простые задачи.

К сожалению, нет лекарств, позволяющих остановить это заболевание.

В то время как причиной 70% случаев заболевания является генетическая предрасположенность, недавние исследования показали, что факторы окружающей среды и ведение здорового образа жизни могут играть определенную роль в развитии и течении болезни Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера - сложное заболевание с множественными факторами риска. Такие факторы как возраст и генетическая предрасположенность, находятся вне нашего контроля.

Тем не менее, есть шесть принципов здорового образа жизни, которые можно контролировать:

- регулярные физические упражнения;
- социальная активность;
- регулярная умственная деятельность;
- полноценный сон;
- умение справляться со стрессом.

Регулярные физические упражнения способствуют снижению риска развития болезни Альцгеймера на 50 процентов. Более того, физическая активность способствует замедлению дальнейшего ухудшения состояния тех, у кого уже начались проявления заболевания.

Физическая активность защищает не только от болезни Альцгеймера, но и от других типов деменции, стимулируя способность мозга поддерживать старые нейронные связи, а также создавать новые.

Физическая активность помогает мозгу не только сохранить кровоток, но и увеличивать количество химических веществ (нейромедиаторов), которые защищают мозг.

В целом, физические упражнения могут помочь пожилым людям избежать проблем со сном, снизить уровень тревоги.

Рекомендуемые уровни физической активности для пожилых людей 65 лет и старше (данные Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ):

- Люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям физическим упражнениям средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.
- Люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю.

- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

**1 из 3 случаев болезни Альцгеймера  
можно предотвратить через изменения образа жизни.**

**Даже умеренное количество физической активности может помочь замедлить  
прогрессирование одной из самых страшных болезней старения.**