

## КОРОТКОЧАСНИЙ ЖВАВИЙ РУХ ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЄ НА ВАГУ

**В**ідповідно до сучасних рекомендацій з фізичної активності для американців, необхідно приділяти принаймні 150 хвилин на тиждень помірній та інтенсивній фізичній діяльності, яку можна розподіляти на періоди по 8–10 хвилин. Джессі Фен (Jessie X. Fan) та її колеги з Університету штату Юта (University of Utah, Юта, США) проаналізували дані 2202 жінок і 2309 чоловіків, віком від 18 до 64 років, які не мали жодних порушень функції ходьби, які брали участь у Національній програмі перевірки здоров'я і харчування NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey). У період з 2003 по 2006 рік учасники дослідження носили акселерометри протягом семи днів, що фіксували дані про їхню фізичну активність. Дослідники порівнювали дані по фізичній активності, враховуючи тривалість та інтенсивність. У дослідженні також використовували дані індексу маси тіла (ІМТ) для оцінки стану ваги. ІМТ 18,5–24,9 вважається нормальною вагою, тоді як індекс маси тіла 25–29,9 говорить про надмірну масу тіла, а люди з ІМТ більше 30 – страждають від ожиріння. Згідно з результатами для жінок, кожна хвилина, проведена активно, сприяє зменшенню ІМТ на 0,07. Іншими словами, кожна така хвилина компенсує стільки калорій, скільки еквівалентно 185 г. Це означає, що при порівнянні двох жінок, кожна з яких має зріст близько 1,70 м, та жінка, яка регулярно приділяє хвилину на день жвавому руху, буде важити майже на 200 г менше. Результати були подібними для чоловіків. Важливо, що щоденна хвилина, приділена активному руху, знижує шанси ожиріння на 5% – для жінок і на 2% – для чоловіків. Автори дослідження зробили висновок, що для попередження збільшення ваги короточасні періоди фізичної активності до 10 хвилин будуть дуже корисні.

*Jessie X. Fan, Barbara B. Brown, Heidi Hanson, Lori Kowaleski-Jones, Ken R. Smith, Cathleen D. Zick. «Moderate to Vigorous Physical Activity and Weight Outcomes: Does Every Minute Count»? American Journal of Health Promotion Sep 2013, Vol. 28, No. 1 (September 2013) pp. 41-49.*

**Коментар редакції:** «Відповідно до сучасних рекомендацій з фізичної активності для американців, необхідно приділяти принаймні 150 хвилин на тиждень помірній та інтенсивній фізичній діяльності, яку можна розподіляти на періоди по 8–10 хвилин. Інтенсивний рух, навіть короточасний, може допомогти виграти боротьбу з ожирінням».



### Вересень

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

### Жовтень

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

### Листопад

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | НД |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

|    |    |  |
|----|----|--|
| 1  | Ср |  |
| 2  | Чт |  |
| 3  | Пт |  |
| 4  | Сб |  |
| 5  | Нд |  |
| 6  | Пн |  |
| 7  | Вт |  |
| 8  | Ср |  |
| 9  | Чт |  |
| 10 | Пт |  |
| 11 | Сб |  |
| 12 | Нд |  |
| 13 | Пн |  |
| 14 | Вт |  |
| 15 | Ср |  |
| 16 | Чт |  |
| 17 | Пт |  |
| 18 | Сб |  |
| 19 | Нд |  |
| 20 | Пн |  |
| 21 | Вт |  |
| 22 | Ср |  |
| 23 | Чт |  |
| 24 | Пт |  |
| 25 | Сб |  |
| 26 | Нд |  |
| 27 | Пн |  |
| 28 | Вт |  |
| 29 | Ср |  |
| 30 | Чт |  |
| 31 | Пт |  |