



## **В России стартует акция "10 тысяч шагов к жизни"**

Задачам Всемирного дня здоровья и призывам к развитию муниципальных марш

больше ходить была посвящена пресс-конференция накануне старта акции пройдет в нескольких сотнях городов и населенных пунктов России.

Ходьба - золотой рецепт оздоровления, - считает организатор и президент Лиги здоровья нации, главный внештатный специалист сердечно-сосудистый хирург Минздрава России, академик РАН Лео Бокерия.

По его словам, в этом году Всемирный день здоровья посвящён экологии нашей планеты, её здоровью и благополучию, а также благополучию и здоровью человечества.

- Поэтому мы проводим акцию "10 000 шагов к жизни" под лозунгом "Здоровье планеты - наше здоровье!". Это действительно так. Нам всем важно помнить, что планета Земля - это наш общий дом. Важно сохранить его для наших детей и внуков. Нужно помнить, что мы часть этой большой экосистемы - "Планета Земля". Разумная часть, а потому ответственная за её будущее" - говорит Лео Бокерия.

Основная задача акции - как можно большее количество людей приблизить к здоровому образу жизни и двигательной активности.

"В 16 веке в Италии жил известный поэт с очень непростой судьбой - Торкато Тассо. Ему принадлежит, на мой взгляд, замечательная фраза: "Движение по своему действию заменить любое лекарственное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения", - рассказывает академик Лео Бокерия. - В этом высказывании глубокий смысл. Человек д

двигаться. Это видовой признак человечества. Сокращение движений в популяционном смысле ведёт к фатальным изменениям в качестве здоровья людей. И их невозможно компенсировать какими-либо лекарственными средствами. Мы научились бороться с различными эпидемиями и болезнями. Но мы пока не нашли эффективных инструментов для противодействия пандемии физической пассивности, которая на самом деле уносит ежегодно во всём мире ничуть не меньше жизней, чем коронавирус или плохая экология. По мнению Бокерии, ходьба "самый простой, самый естественный, самый физиологичный, самый эффективный, самый безопасный и самый дешёвый способ поддержания оптимального двигательного режима человека, а значит и профилактики различных заболеваний".

В прошлом году к акции по ходьбе одновременно присоединились около 10 миллионов россиян.

"Ходить желательно на воздухе с одной и той же скоростью и, по возможности, в одно и то же время. Лучший вариант - прогулка по более-менее пересечённой местности. Тогда пульс то ускоряется, то замедляется", - инструктирует желающих присоединиться к акции Лео Бокерия..

