Текст подготовлен:

**Окунева Ирина Валерьевна, врач - методист отделения медицинской профилактики ГБУЗ «Самарский областной клинический онкологический диспансер»**

**Активный образ жизни для профилактики**

**рака предстательной железы**

В условиях современного общества национальной проблемой становится сидячий образ жизни, и не только в нашей стране. Современный человек снизил свою, природой заложенную, активность в десятки раз! По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека. Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности. Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, болезни органов дыхания и эндокринной системы. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Рак предстательной железы (РПЖ) является наиболее распространенным заболеванием среди мужчин пожилого возраста. Более 65% мужчин старше 60 лет страдают раком простаты. Риск развития этого заболевания связывают с чрезмерным потреблением животных жиров, гиподинамией (низкой физической активностью) и, как следствие, избыточной массой тела. Сидячая работа и отсутствие физической нагрузки ухудшают кровообращение органов малого таза, что может привести к негативным изменениям в предстательной железе. Соответственно, чтобы снизить риск возникновения РПЖ необходимо придерживаться принципов здорового питания, ограничить употребление жиров, в том числе жирного мяса, жареных блюд, молочной продукции высокой жирности, копченостей, фаст-фуда и прочих рафинированных пищевых продуктов.

Физическая активность — это любые движения тела, на выполнение которых тратится энергия. Некоторые виды повседневной деятельности являются физической активностью. К таким видам занятий может относиться активная работа по дому или в саду, или же выгуливание собаки. Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, плавание, танцы или активный отдых приносит значительную пользу здоровью.

 Каждому мужчине необходима умеренная физическая нагрузка, при этом общий уровень двигательной активности, включая ходьбу, подъем и спуск по лестнице и др. должен составлять не менее 150 минут в неделю. Занятия умеренной интенсивности продолжительностью не менее 30 минут в день помогут вам поддержать форму.

Еще один вид двигательной активности - ежедневная утренняя зарядка как обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

У мужчин, которые ходят более трех часов в неделю, риск рецидива на 57% ниже (оценка на основе анализа ПСА), чем у тех, кто уделяет этому менее трех часов в неделю. Выберите вид активности, который вам нравится и подходит для вашего образа жизни.

Прежде чем выполнять физическую нагрузку, проконсультируйтесь с лечащим доктором.