



По данным опроса, проведенного британской фармацевтической компанией GlaxoSmithKline (GSK), лица в возрасте 55 + более активны в физическом плане, чем молодое поколение. Результаты исследования показали, что люди старше 55 лет показывают около 28 минут физической активности в неделю, чем их 18-25-летние потомки.

Хотя у науке имеются убедительные доказательства пользы для здоровья, связанные с физической активностью, 30% респондентов в возрасте старше 55 рассказали, что занимаются спортом ради удовольствия, а также, потому что занимаются им многие годы. Для того, чтобы мотивировать 7780 тысяч лиц старше 55 лет с некоторыми заболеваниями вести более активный образ жизни, национальной кампанией была введена специальная медицинская программа,

Доктор Хамза Бейг, директор медицинского GSK, объясняет: "Поощрение неактивных людей быть более активными, особенно с длительным сроком неудовлетворительного состояния здоровья, является постоянной проблемой для тех, кто работает в общей медицинской практике. Диапазон спортивного образа жизни людей от 55 лет может быть совершенно разным, от садоводства до прогулки с собакой. Все эти занятия, так или иначе, способствуют хорошей динамике улучшения общего состояния здоровья у людей".

Д-р Уильям Бирд, один из исследователей сказал: "Регулярная физическая активность не только помогает предотвратить, но и лечит многие заболевания и проблемные состояния, в том числе сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2-го типа, ожирение, рак, проблемы с психическим здоровьем и опорно-двигательного аппарата".

Конечно, врачи общей практики, медсестры, фармацевты и физиотерапевты играют ключевую роль в оказании помощи людям. Но даже небольшое увеличение физической активности связано с улучшением качества жизни, что дает некоторую защиту от хронических заболеваний, особенно у пожилых людей.