**С 30 сентября по 06 октября 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Днем здорового долголетия у (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября).**

Говоря о долголетии, мы всегда имеем в виду активное долголетие, при котором человек сохраняет ясный ум, интерес к жизни, физическую работоспособность и возможность самостоятельно себя обслуживать. Долголетие зависит от множества факторов. Это генетика, пол, экология, образ жизни, уровень физической активности, правильное питание, отсутствие стрессов, доступный уровень медицинской помощи. Нельзя выделить один какой-то фактор как решающий.

Для того, чтобы с достоинством пройти все возрастные группы, необходимо заботиться о своем здоровье. Для этого человеку необходимо знать о здоровом образе жизни и факторах риска: таких, как курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, избыточный вес, и стараться избегать их в любом возрасте. А если к этому добавить еще позитивное мышление, положительные эмоции, доброе отношение к людям, то жизнь не только изменится к лучшему, но и будет существенно продлена.

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Для этого не нужно отказываться от всех радостей жизни.

И начать путь к долголетию никогда не поздно. Достаточно сказать несколько «да» и «нет».

**Нет – переработанным пищевым продуктам**

Обилие переработанных продуктов – одно из самых вредных изменений в диете современного человека. В процессе производства такая пища насыщается лишней солью, сахаром и жирами. В то время как витамины и клетчатка – разрушаются. Результат такой диеты – распространение эпидемий сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, рака и диабета.

**Да – овощам и фруктам**

Ежедневно употребляя овощи и фрукты, вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: витаминами и антиоксидантами. Даже обычная капуста, свекла и яблоки не только продлеваются жизнь, но и помогают поддерживать здоровую массу тела, а также уменьшают долю насыщенных жиров и сахара в рационе.

**Нет – курению**

По некоторым оценкам, пристрастие к табаку лишает человека как минимум десяти лет жизни. Если вы все еще курите – бросайте как можно скорее. Отказ от этой вредной привычки заметен сразу: в первую очередь, приходит в норму давление и улучшается кровообращение. Кроме того, родные и близкие, наконец, перестанут быть пассивными курильщиками по вашей вине.

**Нет – дивану**

Последствия сидячего образа жизни трудно излечить даже фанатичной работой в спортивном зале. Поэтому чаще вставайте и больше двигайтесь в течение дня. Не забывайте о том, что полчаса движения в день – необходимый минимум для взрослого человека.

**Да – движению**

Физическая активность сохраняет здоровье надолго. Для активной и продолжительной жизни вам пригодятся упражнения на выносливость, гибкость и координацию движений.

**Нет – злости**

Гнев – не самый лучший способ выразить свое негодование. Он не только портит отношения с окружающими, но и подрывает здоровье. При сильном стрессе выделяется гормон стресса кортизол. Он негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ и иммунитет.

**Да – релаксации**

Умение расслабляться и бороться со стрессами – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, больше гуляйте и ищите лишний повод посмеяться. Положительные эмоции и душевное равновесие позволяют жить дольше и здоровее.

**И помните, здоровье и долголетие – в ваших руках!**

**Правильно питайтесь, много двигайтесь, высыпайтесь,**

**радуйтесь каждому дню и регулярно проходите обследования у специалистов.**





