

Низкий уровень физической активности.



Гиподинамия — важный фактор риска развития ИБС. Исследования показали, что риск развития ИБС у лиц, ведущих сидячий образ жизни, почти в два раза выше по сравнению с активными людьми. Долговременные исследования убедительно доказали, что регулярная физическая активность снижает смертность от ИБС. Благоприятное влияние физической нагрузки объясняется снижением массы тела, артериального давления, улучшением метаболизма глюкозы, снижением уровня атерогенного холестерина. С целью первичной профилактики ИБС каждый взрослый человек должен заниматься физическими упражнениями не менее 30 минут в умеренном темпе если не каждый день, то большинство дней в неделю.