



Доказано: спортом необходимо заниматься с раннего детства

Как спорт может продлить жизнь и сохранить здоровье

Занятия спортом с детства продлевают жизнь и благополучно сказываются на состоянии здоровья как мужчин, так и женщин, [сообщают](#) ученые из Балтимора, США.

Такие выводы исследователи сделали, проанализировав показатели здоровья более 4000 взрослых американцев в возрасте от 18 до 30 лет, ведя соответствующие записи на протяжении 27 лет!

Они установили, что даже 1 час занятий спортом в неделю позволяет снизить риск возникновения различных осложнений на 30-50%. Кроме того, специалисты отметили, что продолжительность жизни мужчин и женщин, которые умеренно или активно занимаются спортом, больше на 5 лет, по сравнению с участниками группы сидячего

образа жизни.

Наибольшее влияние на состояние здоровья спорт в детстве оказывает еще и по той причине, что в это время наш организм в состоянии самостоятельно сформировать состав микроорганизмов, обитающих в нашем пищеварительном тракте. Поэтому приобщайте вашего ребенка к спорту уже сейчас!