 Этот день основан Всемирной организацией здравоохранения и стал отмечаться с 1950 года в день подписания Устава ВОЗ, которым была определена структура, цели, задачи, функции, порядок принятия членов и другие положения международной организации.

В этом году **с 7 - 14 апреля 2021г**. проходит неделя здоровья под девизом: **«Здоровье для всех!»,** призывающим государства к объединению усилий по устранению несправедливых различий в отношении здоровья различных слоев населения и построением более справедливого и здорового мира.

Одной из важнейших составляющих укрепления здоровья ВОЗ считает рациональное питание. Ведь именно низкая двигательная активность и нездоровое питание являются главными факторами избыточного веса и ожирения. По данным Роспотребнадзора РФ с 2013 по 2018 год число россиян с ожирением выросло в 1,7 раза, при этом диагноз «ожирение» отмечается у 26% женщин и 14% мужчин, 20% школьников страдают избыточным весом, а 300 тысяч несовершеннолетних россиян – ожирением.

В отношении питания ВОЗ рекомендует придерживаться следующих правил: следить за своим весом, перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.), исключить из питания трансжирные кислоты, увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов, ограничить потребление сахара и соли.

Вторым важным фактором улучшения состояния здоровья эксперты ВОЗ видят в обеспечении двигательной активности жителей планеты. Известно, что недостаточная физическая активность является одной из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца и сосудов. При этом самым доступным и наименее затратным способом увеличения двигательной активности является ходьба, которая практически не имеет противопоказаний среди различных групп здоровья и является универсальным средством профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Согласно классификации ВОЗ:

- менее 5000 шагов в день - характеризуют образ жизни как «сидячий»;

-от 5000 до 7499 шагов в день – показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоэффективным»;

- от 7500 до 9999 шагов в день – включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходьбы) и считается «отчасти активным»;

- 10000 и более шагов в день характеризуют образ жизни человека как «активный».

