**[Мифы о сердечно-сосудистых заболеваниях](http://profilaktika.tomsk.ru/?p=2550" \o "Мифы о сердечно-сосудистых заболеваниях)**

**Болезни сердца — главная причина смерти людей в любом возрасте.**

Однако многие считают, что их эта проблема не коснется. Зато мифы о сердечных болезнях по-прежнему весьма живучие и распространенные.

**Миф: Болезни сердца — удел пожилых**

К сожалению, проблемы сердечно-сосудистой системы начинаются с молодого возраста.

**У каждого десятого** в возрасте от 35 до 50 лет врачи находят заболевания сердца. Причиной для их развития становятся вредные привычки, которыми люди обзаводятся еще в юности: курение, употребление алкоголя, переедание.

**Миф: Лишний вес на сердце не влияет**

Лишний вес — одни из самых серьезных факторов развития болезней сердца. Верхняя граница нормы индекса массы тела (ИМТ) – 25. Превышение этой границы **всего на 1 единицу** в возрасте 30–44 лет увеличивает риск смерти от сердечных болезней на 8 процентов у женщин и на 10 процентов у мужчин. Каков ваш ИМТ, можете посчитать с помощью [нашего калькулятора](http://www.takzdorovo.ru/calcs/492/intro/).

Если индекс массы тела превышает 30 единиц, врачи говорят о **серьезном риске инфаркта миокарда**. Почему так происходит? Избыток килограммов увеличивает нагрузку на сердце — ему приходится больше работать, чтобы снабдить питательными веществами и кислородом новое тело. Это приводит к преждевременному износу и отказу сердечной мышцы из-за повышенной нагрузки.

**Миф: Снижение веса сердцу не поможет**

Результаты исследований [показывают](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/snizhenie-vesa-vosstanavlivaet-serdtse/), что потеря всего девяти процентов лишнего веса приводит к улучшению **сразу по нескольким показателям** работы сердечно-сосудистой системы: уменьшается толщина сердечной мышцы, улучшается насосная функция сердца, сердечная мышца начинает полноценно расслабляться.

Эти показатели говорят о снижении вероятности развития сердечной недостаточности и об уменьшении риска атеросклероза.

**Миф: Алкоголь защищает от болезней сердца**

В разных изданиях часто появляется информация о том, что красное вино снижает уровень холестерина за счет содержащихся в нем [антиоксидантов](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/antioksidanty) — полифенолов.

Но **любой алкоголь — это доза токсинов**, создающая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. Кроме того, одним бокалом вина такая «профилактика» обычно не ограничивается.

Кстати, не меньше полифенолов содержится в виноградном соке и зеленом чае. И для здоровья эти продукты точно полезнее алкоголя.

**Миф: Сердцу вреден любой жир**

Насыщенные жиры животного происхождения — сливочное масло, сало, мясной жир — [способствуют](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/bez-nasyshhennyh-zhirov-serdtsu-legche) отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов и их закупорке. В том числе и артерий, питающих сердце.

Но **жиры растительного происхождения и рыбий жир** содержат [ненасыщенные жирные кислоты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/polinenasyshhennye-zhirnye-kisloty) Омега-3, которые, наоборот, понижают уровень «плохого» холестерина в крови и снижают риск болезней сердца. А всего [три порции](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/aleksandr-baturin-o-omega-3-kislotah) блюд из рыбы в неделю позволят улучшить здоровье сердца и сосудов.

**Миф: Сердце укрепляет только спорт**

Укрепление сердечной мышцы происходит постепенно и без перенапряжения — при помощи [кардиотренировок](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kardiotrenirovki). К ним относится катание в спокойном темпе на велосипеде, плавание в бассейне, занятия на велотренажере и даже длительные прогулки на свежем воздухе.

Можно тренировать сердце, неторопливо поднимаясь по лестнице или возвращаясь с работы пешком — улучшить функции сердца и сосудов поможет [любая подходящая вам активность](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/kak-vybrat-fizicheskuu-aktivnost-imenno-dlya-vas/) в течение **минимум 30 минут в день**.

**Миф: Отказ от курения от инфаркта не спасет**

Табачный дым вызывает спазмы сосудов и учащение сердечного ритма. В результате вероятность развития сердечных заболеваний у курильщиков повышается до 70 раз. Но, как только курение прекращается, **заканчивается и действие табачных токсинов** на организм.

Конечно, бывшему курильщику сначала будет немного [дискомфортно](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/brosaem-kurit-kak-perezhit-sindrom-otmeny) — ведь никотин прочно встраивается в работу сердечно-сосудистой системы. Но уже через пару недель сердце научиться работать в новом, здоровом режиме.

Исследователи [считают](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/zachem-brosat-kurit), что через пару лет после отказа от сигарет вероятность развития инфаркта снижается до уровня некурящих людей.

**Вывод простой**: отказ от вредных привычек, достаточное количество движения и правильное питание — отличная защита вашего сердца в любом возрасте.