

## HIPODINAMIA - STIL DE VIAȚĂ MODERN

Anastasia Lunin, Galina Buta

Conducător științific: Galina Buta

Catedra de medicina de familie, USMF „Nicolae Testemițanu”

**Introducere.** Stilul de viață sedentar este cauza hipodinamiei și unul din principalii factori de apariție a bolilor cronice neinfecțioase. Conform datelor OMS, 5,3 milioane de oameni decedază anual din cauza consecințelor inactivității fizice. **Scopul lucrării.** Studierea impactului hipodinamiei în declanșarea diferitor boli la persoane de diferită vârstă. **Materiale și metode.** S-au selectat și analizat 56 publicații relevante stilului de viață hipodinamic din ultimii 10 ani din surse autohtone și internaționale, utilizând bazele de date: PubMed, Google Scholar, datele statistice de pe paginile oficiale ale OMS. **Rezultate.** Activitatea fizică a unei persoane a scăzut de 100 de ori în ultimul secol. Acest fapt se datorează urbanizării, automatizării și mecanizării forței de muncă. Numărul persoanelor care se confruntă cu inactivitate fizică crește cu 10% la fiecare zece ani. Hipodinamia provoacă modificări funcționale în toate sistemele și organele. Apar modificări în rinichii, ficat, splină și inimă. acest lucru se datorează proceselor de distrugere a proteinelor tisulare, care domină asupra sintezei. Primele manifestări ale hipodinamiei sunt: excesul de greutate, atrofia musculară, oboseala, cefaleea, imunitatea compromisă etc. Lipsa fluxului de sânge către creier provoacă cefalee, vertijuri, oboseală. Din cauza inactivității fizice, masa osoasă scade, având impact negativ asupra articulațiilor și a coloanei vertebrale. Drept consecință a hipodinamiei poate fi postura inadecvată și deformarea coloanei vertebrale. Inactivitatea fizică în copilărie condiționează întârziere în formarea organismului. Copiii devin mai vulnerabili la îmbolnăviri. **Concluzie.** Stilul de viață hipodinamic are impact extrem de negativ asupra sănătății la orice vârstă. Prin implementarea regimului de viață activ vom reuși să creștem calitatea vieții. **Cuvinte-cheie:** hipodinamie, stil de viață, persoane de diferită vârstă.

## HYPODYNAMIA - MODERN LIFESTYLE

Anastasia Lunin, Galina Buta

Scientific adviser: Galina Buta

Department of Family Medicine, Nicolae Testemițanu University

**Introduction.** A sedentary lifestyle is the cause of hypodynamia and one of the main factors of occurrence of chronic non-infectious diseases. According to WHO data, 5.3 million people die annually due to the consequences of physical inactivity. **The aim.** To study the impact of hypodynamia in the onset of different diseases in people of different ages. **Material and methods.** 56 publications relevant to the hypodynamic lifestyle from the last 10 years were selected and analyzed from local and international sources, using the databases PubMed, Google Scholar, statistical data from WHO official websites. **Results.** a person's physical activity has decreased 100 times in the last century. This is due to urbanization, automation and mechanization of the workforce. The number of people experiencing physical inactivity increases by 10% every ten years. Hypodynamia causes functional changes in all systems and organs. Changes occur in the kidneys, liver, spleen and heart. This is due to the destruction processes of tissue proteins, which dominate synthesis. The first manifestations of hypodynamia are: overweight, muscle atrophy, fatigue, headache, compromised immunity, etc. Lack of blood flow to the brain causes headache, dizziness, fatigue. Due to physical inactivity, bone mass decreases, negatively impacting joints and spine. A consequence of hypodynamia can be poor posture and spinal deformity. Physical inactivity in childhood conditions delayed body formation. Children become more vulnerable to illness. **Conclusion.** Hypodynamic lifestyles have extremely negative impacts on health at any age. By implementing an active lifestyle, we can increase the quality of life. **Keywords:** hypodynamia, lifestyle, people of different ages.