**Всемирный день здоровья проводится ежегодно 7 апреля** - именно в этот день в 1948 году было принято решение о создании Всемирной организации здравоохранения.

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

**Тема этого дня в 2021 году - Построим более справедливый, более здоровый мир**

От пандемии COVID-19 пострадали все страны, но наибольшим ударом она стала для тех сообществ, чье положение было уязвимым еще до пандемии. Эти группы населения более других подвержены риску заболевания, имеют меньше возможностей для получения качественной медицинской помощи и в наибольшей степени страдают от негативных последствий мер, принимаемых для сдерживания пандемии.

**Рекомендации ВОЗ**

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ видит в необходимости постоянной физической активности. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии.

Недостаточная физическая активность является одной из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие:

* Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.
* 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. А также обеспечить йодирование соли.

Таким образом соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.