

SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – UROBTE Z FYZICKEJ AKTIVITY SÚČASŤ VÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA (4. časť)

Je dokázané že pravidelná fyzická aktivita pomáha v prevencii a v zvládaní neprenosných ochorení, ako sú rôzne srdcové ochorenia, mŕtvica, cukrovka či rôzne druhy rakoviny. Pomáha tiež pri predchádzaní vysokému krvnému tlaku či pri udržiavaní zdravej telesnej hmotnosti. Priaznivo ovplyvňuje aj duševné zdravie a kvalitu života jednotlivca.

Globálne odhady Svetovej zdravotníckej organizácie ukazujú, že každý štvrtý dospelý človek a 81% dospievajúcich nevykonáva dostatočné množstvo fyzickej aktivity.

Miera nedostatočnej fyzickej aktivity obyvateľstva môže stúpať aj v súvislosti s ekonomickým rozmachom krajiny a to v dôsledku modernizácie dopravy, zvýšeného využívania technológií na prácu a rekreáciu, či z dôvodu narastajúceho sedavého spôsobu života. Jednotlivci zvyčajne vo vyššej miere využívajú prepravu autom, a chôdzu či bicykel nahrádzajú elektrickými kolobežkami či elektrobicyklami.

Na to, aby ste splnili aspoň minimálne odporúčania na množstvo pohybu, pritom častokrát stačia aj menšie úpravy životného štýlu. Spočiatku môžu byť zmeny otravné či náročné, no výskumy naznačujú, že ak vydržíte prvý mesiac, včlenia sa do vašej rutiny a budú vám čoraz prirodzenejšie.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity sme spustili informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR.V období 7.3. – 11.3.2022 každý deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlejšej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na www.uvzs.sk, sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

BUĎTE AKTÍVNI BEZ OHĽADU NA VÁŠ VEK



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

6 z 10 obyvateľov EÚ



starších než 15 rokov
cvičí alebo športuje len
zriedka alebo vôbec

Iba v rámci európskeho
regiónu spôsobuje
nedostatok fyzickej
aktivity ročne odhadom
1 milión úmrtí

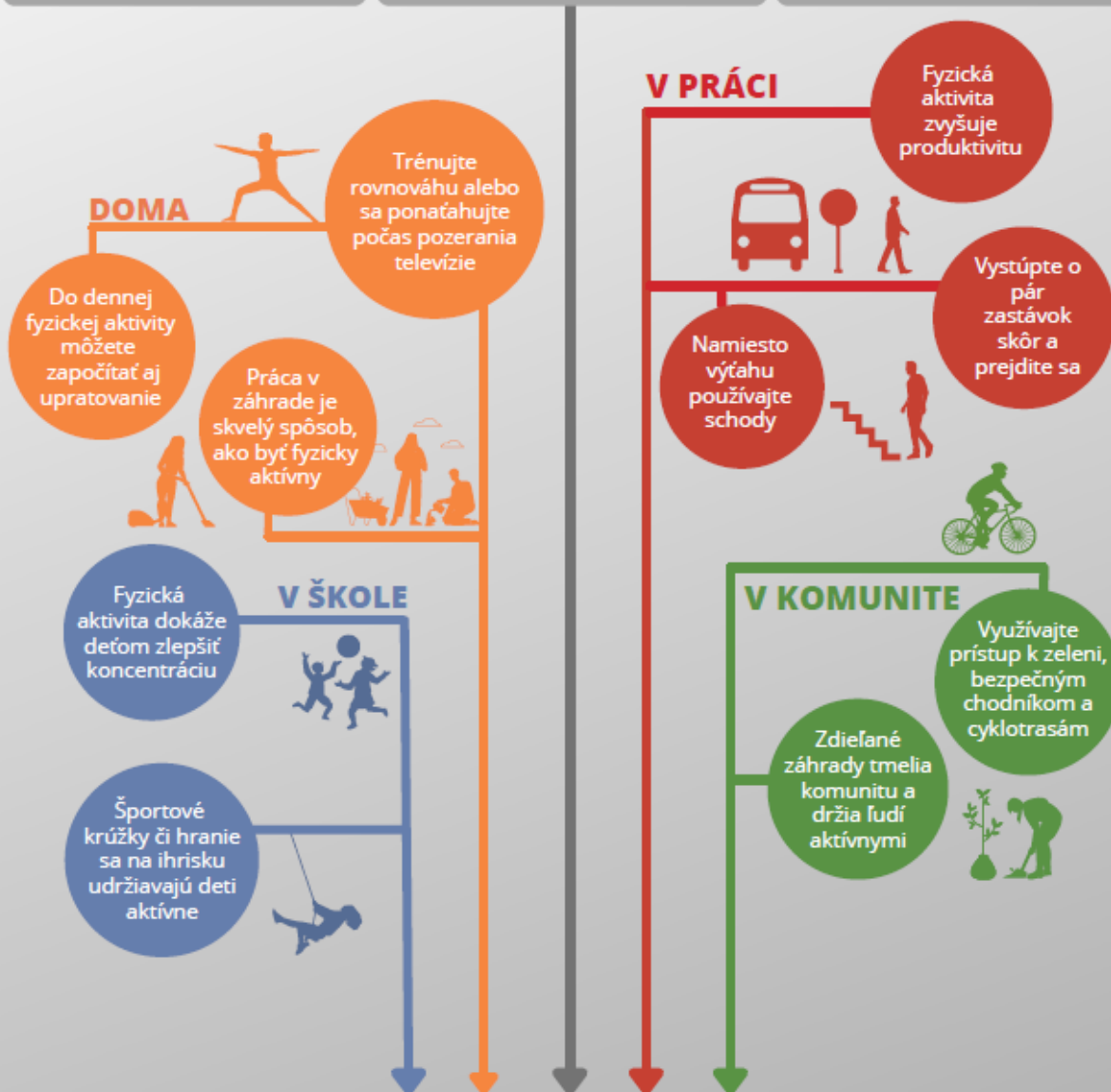
WHO odporúča
pravidelný pohyb
strednej až vysokej
intenzity



Dospelí
150 min
týždenne



Deti
60 min
denne



UROBTE Z FYZICKEJ AKTIVITY SÚČAŤ VÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA

ZDROJ: WHO, WHO Regional Office for Europe, ÚVZ SR