



Svetový deň „Pohybom k Zdraviu“ – 10.máj

Svetový deň „Pohybom k Zdraviu“ bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002 a každoročne si ho pripomíname 10. mája.

Život človeka je využívaním motorovej dopravy a čoraz väčším využívaním obrazoviek na prácu, vzdelávanie a rekreáciu čoraz viac sedavý. Svetový deň „Pohybom k Zdraviu“ poukazuje na negatívny vplyv a zdravotné riziká sedavého spôsobu života na zdravie človeka. Sedavý spôsob života prispieva k celosvetovo vzrastajúcemu výskytu chronických civilizačných ochorení a je jedným z rizikových faktorov úmrtia ľudí práve na tieto ochorenia. **Cieľom tohto dňa je preto zvýšenie povedomia ľudí o zdravom životnom štýle spočívajúcom okrem iného i na pravidelnej pohybovej aktivite.**

Celosvetovo 1 zo 4 dospelých nespĺňa globálne odporúčané úrovne fyzickej aktivity pričom ľudia, ktorí nie sú dostatočne aktívni, majú o 20% až 30% zvýšené riziko úmrtia v porovnaní s ľuďmi, ktorí dostatočne aktívni sú. Ak by bola globálna populácia aktívnejšia, dalo by sa odvrátiť až 5 miliónov úmrtí ročne.



Pravidelná fyzická aktivita poskytuje značné výhody pre zdravie. Aj malé množstvo fyzickej aktivity je lepšie a pre zdravie prospešnejšie ako fyzická aktivita žiadna.

Pravidelná fyzická aktivita prispieva zlepšovaniu svalovej a kardiorespiračnej zdatnosti a pomáha znižovať riziko výskytu srdcovocievnych ochorení (ako riziko hypertenzie, ischemickej choroby srdca, mŕtvice), **pomáha znižovať riziko cukrovky 2. typu, rôznych druhov rakoviny, pozitívne vplyva na zdravie kostí a tým prispieva k znižovaniu rizika zlomenín, pomáha udržiavať zdravú telesnú hmotnosť a metabolizmus sacharidov a tukov.**

U detí a mladých ľudí zaisťuje fyzická aktivita zdravý rast a vývoj.

Okrem pozitívneho vplyvu na fyzické zdravie človeka má pravidelný pohyb veľký vplyv aj na zdravie psychické. Pohybová aktivita je významným faktorom v boji proti stresu a kompenzuje jednotvárnú záťaž, ktorej je človek vystavený v sedavom zamestnaní či v škole počas vyučovania. **Fyzická aktivita zmierňuje príznaky depresie a úzkosti, má pozitívny vplyv na učenie a schopnosť úsudku a zlepšuje celkovú pohodu.** Pozitívne vplyva taktiež i na spánok.

Prínosy pravidelnej pohybovej aktivity ďaleko presahujú potenciálne riziká s ňou spojené, ale i tak je pri voľbe pohybovej aktivity nevyhnutné zabezpečiť bezpečnosť človeka a zároveň je nevyhnutné rešpektovať príznaky únavy. Množstvo rizík je možné výrazne znížiť postupným zvyšovaním úrovne vykonávanej pohybovej aktivity. Pre ľudí, ktorí nie sú dostatočne aktívni, je preto vhodné začať menším množstvom pohybovej aktivity a postupne v priebehu času zvyšovať jej trvanie, frekvenciu a intenzitu podľa toho, ako im to najviac vyhovuje.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

MUDr. Natália Šranková

www.facebook.com/ruvzba.sk

