magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 12. 8. 2016 | vcj

Delší a kvalitnější život? Sport a výživa.

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Delsi-a-kvalitnejsi-zivot-Sport-a-vyziva.__s10011x9888.html

Hodina pohybu kompenzuje 8 hodin sezení. Absence pohybu příčinou 5,3 miliónů úmrtí na světě. Dospělí by se měli hýbat alespoň 30 minut denně a 60 minut platí pro adolescenty.Tím, že zařadíme do svého denního programu a životního stylu pohyb, výrazně snižujeme riziko předčasného úmrtí, demence nebo jiné civilizační nemoci. Podívejte se na naše motivující video.

Hodina pohybu kompenzuje 8 hodin sezení

Fyzická nečinnost je zodpovědná za 5,3 milionů úmrtí na světě, 3,8% demence a náklady zdravotních systémů v této souvislosti představují téměř 54 miliard dolarů. Podle odborných článků z července letošního roku jsou nové důkazy o tom, že sedavá činnost po celý den představuje další nezávislý, ale ovlivnitelný rizikový faktor civilizačních onemocnění. **Zařazením pohybu do života a to alespoň na 30 minut denně, výrazně snížíme riziko nemocí blahobytu.**

Světoznámý časopis The Lancet publikoval v letech 2012 a 2016 série vědeckých článků věnovaných právě fyzické aktivitě v kontextu současného, zrychleného životního stylu. Obě tyto série vyšly symbolicky při příležitosti pořádání letních olympijských her.

Proč se hýbat každý den?

Podle článků z roku 2012 je **absence pohybu příčinou 5,3 miliónů úmrtí na světě**. Třetina dospělých a 80 % dospívajících nedosahuje doporučovanou fyzickou aktivitu v rozsahu střední a vyšší fyzické zátěže. **Dospělí by se měli hýbat alespoň 30 minut denně a 60 minut platí pro adolescenty.** Tím, že zařadíme do svého denního programu a životního stylu pohyb, výrazně snižujeme riziko předčasného úmrtí, demence nebo jiné civilizační nemoci. Podle článků z července roku 2016 a statistických je fyzická nečinnost celosvětově zodpovědná za 3,8 % demence. Sedavá činnost po celý den také významně zatěžuje náklady na zdravotní systém.

Jak dlouho se denně hýbat?

Profesor Ulf Ekelund a jeho tým sledovali souvislost pohybu s předčasným úmrtím. Součástí meta analýzy bylo 1005791 osob po dobu 2 až 18 let. V průběhu sledovaného období zemřelo 84 609 osob (8,4 %). Osoby byly rozděleny do 4 skupin podle rozsahu fyzické aktivity. **Dvě skupiny s nejnižší fyzickou aktivitou měly až 59 % vyšší riziko úmrtí oproti skupině s nejvyšší fyzickou aktivitou.** Studie dále ukázala, že osoby, které sedí denně více než 8 hodin, mohou nedostatek pohybu kompenzovat fyzickou aktivitou o

střední intenzitě v rozsahu 60 – 75 minut denně. **Sedavé zaměstnání vyvážené odpovídajícím pohybem nezvyšuje riziko úmrtí.**

Vědecká skupina profesora Dinga zase odhadla výši nákladů zdravotních systémů. Ty v souvislosti s nedostatkem pohybu představovaly v roce 2013 celosvětově částku 53,8 miliardy dolarů. K tomu je ještě nutno připočíst dalších 13,7 miliard dolarů, které vyjadřují číslem ztrátu produktivity. Tato studie zahrnuje 142 zemí z celého světa.

V České republice jsou odhadovány přímé roční náklady na zdravotní péči v souvislosti s fyzickou nečinností v rozsahu 129,5 milionů dolarů a nepřímé náklady na 52 milionů dolarů jako ztráta produktivity. **Světová zdravotnická organizace WHO si stanovila jako jeden z cílů snížení fyzické nečinnosti o 10 % do roku 2025.**

Zdroj: Série článků v časopise The Lancet

Rada odborníka

„S pohybem je to podobné jako s výživou. Má velký vliv na naše zdraví, i na to, jak se cítíme. Proto bychom na něj neměli zapomínat!“ říká odborný garant iniciativy Vím, co jím a piju, o.p.s. Ing. Petr Havlíček,

specialista na zdravý životní styl. Dál radí, co můžeme udělat v sedavém zaměstnání každý den: **„ Pokud ale dlouho sedíte, je dobré měnit co nejčastěji polohy, občas se projít, protáhnout a nastavit si pracovní prostředí tak, aby to odpovídalo zásadám správné ergonomie a nedocházelo k přetěžování některých svalových skupin.**" Další tipy, jak zařadit pohyb do denních aktivit jsou ve videu

O Vím, co jím a piju

Vím, co jím je logo, které pomáhá vybírat výživově hodnotné potraviny. Najdete ho na těch potravinách, které obsahují minimum rizikových živin. Poskytuje tak příležitost snadno a vědomě snížit příjem množství těch složek potravin, které v největší míře souvisejí s většinou současných civilizačních onemocnění. **Schválené výrobky musí splňovat kritéria v následujících kategoriích: trans mastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny sodík (sůl), cukr, v některých kategoriích energie a vláknina.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz