magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 7. 2014 | Chjo

Civilizační choroby moderní doby

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Civilizacni-choroby-moderni-doby__s10012x8497.html

V současné době se čím dál častěji setkáváme s civilizačními chorobami. Objevují se především ve vyspělých zemích světa a jedná se například o kardiovaskulární choroby, cukrovku obezitu apod. Na nemoci, které před 100 lety jen málokdo znal, dnes umírá každý druhý člověk.

Na začátku 21. století tvořily civilizační choroby 46 % onemocnění na světě (z toho polovinu úmrtí zapříčinily kardiovaskulární choroby). Odborníci se domnívali, že o dvacet let později se tento podíl zvýší na 57 %. Ale čísla rostou rychleji. **Podle aktuálních statistik jsou již v současné době civilizační choroby příčinou 60 % ze všech úmrtí.***

Typy civilizačních chorob

Pomyslným vítězem jsou **nemoci srdce a cév**. Česká republika ve výskytu těchto onemocnění obsazuje přední místa ve světových statistikách.

Mezi civilizační choroby se obvykle zahrnuje ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, diabetes mellitus, rakovina, … Další neméně významné civilizační choroby jsou:

- poruchy příjmu potravy jako jsou anorexie nebo bulimie
- psychické potíže (deprese, únavový syndrom, syndrom vyhoření)
- nádorová onemocnění a další

Příčiny civilizačních chorob

Příčin civilizačních chorob může být mnoho. Mezi ty nejzásadnější patří:

- příjem tučných a sladkých jídel
- nadměrný a trvalý stres

- nedostatek pohybu
- znečištění životního ovzduší, vody a potravin

Prevence civilizačních onemocnění

Předejít vzniku některé z civilizačních chorob můžeme správnou životosprávou, která patří mezi ovlivnitelné rizikové faktory. „Především **je důležité dodržovat zásady zdravého stravování, hlídat si nutričně vyvážený jídelníček a mít dostatek pohybu. V praxi to znamená hlídat si přiměřenou energetickou hodnotu stravy, preferovat kvalitní tuky a dbát na dostatečné množství vlákniny**," říká MUDr. Václava Kunová, odborná garantka iniciativy Vím, co jím.

Logo Vím, co jím se snaží bojovat proti stoupajícímu počtu onemocnění civilizačními chorobami. Hlídá na potravinách rizikové živiny: trans mastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny, sodík (sůl), cukr a v některých kategoriích hlídá i množství energie a vlákniny.

Zdroje:

*http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/civilizacni-nemoci-aneb-nemoci-zapadniho-zivotniho-stylu-447075

http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/civilizacni-choroby/
http://zdravinaroda.cz/zdravotni-temata/civilizacni-choroby

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