



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O zdraví](#) 2. 2. 2022 | Redakce Vím, co jím

Alzheimer - každý krok pomáhá

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Alzheimer---kazdy-krok-pomaha__s10012x20212.html

Chůze je nejpřirozenější formou pohybové aktivity v životním stylu člověka. Čím častěji ji upřednostníme před pohodlnou jízdou autem nebo výtahem, tím dříve se budeme cítit i vypadat lépe. Taková půlhodinová procházka, alespoň 3x týdně, a k tomu zdravá strava, tak může být příjemnou prevencí i Alzheimerovy choroby.



- **Začít je dobré v co nejmladším věku.** Jakmile se totiž začnou první příznaky obávaného „Alzheimera“ hlásit, je už na prevenci pozdě. Alarmující je i fakt, že do roku 2050 očekávají vědci v Česku přibližně 280 000 lidí, které

toto onemocnění zasáhne.

Co je dobré pro srdce, je dobré také pro mozek

Jakákoliv pravidelná a přiměřená pohybová i mentální aktivita má v kombinaci se správnými stravovacími návyky vliv na snížení rizika:

- infarktu,
- mozkové mrtvice,
- cukrovky druhého typu,
- některých forem rakovin a
- dokonce i rozvoje demence.

Nejčastější příčinou demence je **Alzheimerova choroba**, která vede postupně k závislosti nemocného na každodenní pomoci pečující osoby. U lidí nad 80 let jí trpí každý pátý.

- Pokud tedy v mladším věku mentálně, fyzicky i společensky lenošíme, přispíváme si ke vzniku **Alzheimer**a vrchovatou měrou. Nevytváříme si náhradní mozkovou kapacitu, díky které se daří projevům této nemoci docela dobře vzdorovat.

Budte o krok napřed



Dle odhadů bude *Alzheimer* za více méně 10 let jedním z 5 nejčastějších chronických onemocnění v ČR. Jen [Oborová zdravotní pojišťovna](#) evidovala v roce 2021 s tímto onemocněním přes 2 500 pojištěnců a za celkovou péči, která jim byla poskytnuta, uhradila

téměř 325 milionů korun.

To, jestli máme k tomuto degenerativnímu onemocnění mozku dispozice, lze předem zjistit. Screening České alzheimerovské společnosti zachytí přibližně 35 % potenciálně rizikových pacientů.

- [OZP](#) proto umožňuje svým klientům, kterým je 40 a více let, nechat se

každoročně v rámci programu „[Prevence Alzheimerovy nemoci](#)“ exkluzivně bezplatně vyšetřit [v síti smluvních poskytovatelů zdravotních služeb \(České alzheimerovské společnosti a certifikovaných lékárníků\)](#) po celé ČR.

Nezapomeňte tedy trénovat svoji paměť, pečovat o své tělo a zdravě jíst. Mnoho praktických rad najdete i na stánkách [klientského časopisu OZP - BONUS](#), a to v průvodci o prevenci těch nejzávažnějších onemocnění ([str. 44- 54](#)).



- Využijte jich a buďte o krok napřed nejenom před **Alzheimerem**, ale i dalšími nemocemi. Žijte zdravěji a veseleji.

Přijměte výzvu [Oborové zdravotní pojišťovny \(207\)](#), která je v roce 2022 partnerem programu [60 dnů aktivně a zdravě](#).

Výzvu [207 kilometrů s OZP](#) najdete v aplikaci.

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[60 dnů aktivně a zdravě Alzheimerova choroba chůze OZP prevence zdraví](#)

Copyright © 2022

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