

SVETOVÝ DEŇ - „Pohybom ku zdraviu“

10. máj 2019



Prínosy pravidelnej pohybovej aktivity:

- ✓ zlepšuje sa výmena dýchacích plynov,
- ✓ zvyšuje sa krvný obeh, pričom krv lepšie rozvádza kyslík,
- ✓ zlepšuje sa celková odolnosť organizmu,
- ✓ menej bolestí, najmä bolestí chrbtice,
- ✓ pokojnejší spánok,
- ✓ spomalenie procesu starnutia,
- ✓ zvýšené sebadôvera a väčšia sebadôvera,
- ✓ pozitívne ovplyvnenie krvného tlaku,
- ✓ posilnenie a spevnenie svalstva,
- ✓ pomáha vyrovnáť sa so stresom,
- ✓ vylučovanie endorfínov,
- ✓ vhodná prevencia obezity,
- ✓ pozitívne ovplyvnenie hladiny cholesterolu a cukru v krvi,
- ✓ zníženie pravdepodobnosti srdcovocievnych ochorení.

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila **10. máj za Svetový deň pohybom ku zdraviu**, s cieľom zvýšiť povedomie verejnosti o zdravom životnom štýle s dôrazom na pohybovú aktivitu a prispieť k riešeniu problémov zo vzrastajúceho počtu chronických ochorení prostredníctvom podnecovania zmeny životného štýlu založeného na dostatku primeraného pohybu.

- ✓ Fyzická pasivita je jednou z najzávažnejších príčin, ktoré spolu s nezdravou výživou a fajčením prispievajú ku globálnej predčasnej úmrtnosti na chronické choroby.
- ✓ Ročne sa chronické choroby podieľajú na predčasnej úmrtnosti až 60 percentami.
- ✓ Odhaduje sa, že fyzická pasivita sa podieľa na 15 až 20 percentách srdcovo-cievnych ochorení, hypertenzie, cukrovky a niektorých druhov rakoviny. Riziko srdcovo-cievnych chorôb sa zvyšuje až 1,5 - násobne u ľudí, ktorí nevykonávajú ani minimum odporúčaných fyzických aktivít.
- ✓ Celosvetovo sa odhaduje, že viac ako 60 percent dospelých nemá žiadny zdraviu prospešný pohyb.
- ✓ Z dôvodu nedostatočnej fyzickej aktivity každoročne zomiera najmenej 1,9 milióna ľudí vo svete (vrátane viac ako 600 tisíc v Európskom regióne SZO).

Pre všetkých pritom existuje jednoduché riešenie

- týmto riešením je 30 minút pohybu s primeranou intenzitou každý deň.



