



10. máj – Svetový deň „Pohybom ku zdraviu“

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila v máji 2002 nový Svetový deň pod názvom **Pohybom ku zdraviu**. Hlavným cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle s dôrazom na význam dostatočnej pohybovej aktivity, ktorá má veľký pozitívny význam v prevencii a liečbe chronických neinfekčných ochorení ako sú srdcovo-cievne, onkologické, kĺbové, metabolické a iné. Fyzická aktivita by mala byť našou dennou samozrejmosťou.

Prečo je pohyb taký dôležitý?

- pohybová aktivita pozitívne vplýva na **srdcovo-cievny systém**, zvyšuje sa koncentrácia HDL cholesterolu a znižuje sa koncentrácia LDL cholesterolu a triglyceridov, reguluje krvný tlak
- podporuje činnosť **metabolizmu**, udržiava optimálnu telesnú hmotnosť, prevencia a liečby obezity, diabetu
- pozitívne vplýva na **oporno-pohybový systém**, zvyšuje svalovú silu, znižuje riziko bolestí chrbta
- preventívne pôsobí proti **osteoporóze** a tým sa znižuje riziko vzniku zlomenín
- podporuje činnosť **imunitného systému** a **dýchacieho systému**, zvyšuje vitálnu kapacitu pľúc

- reguluje napätie a stres, zvyšuje hladinu endorfinov, má **psychorelaxačný efekt**

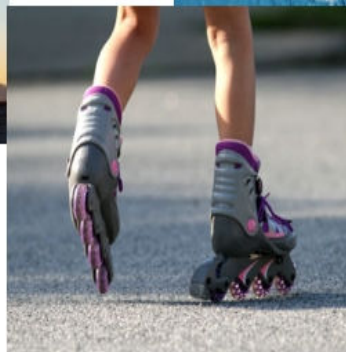
Celosvetovo sa odhaduje, že viac ako 60 % dospelých nemá žiadny zdraviu prospešný pohyb. Každý rok zomrie takmer 1,9 milióna ľudí na dôsledky fyzickej inaktivity.

Pričom už 30 minút fyzickej aktivity – strednej intenzity 4 až 5 dní v týždni významne redukuje riziko výskytu chronických neinfekčných ochorení.

S pohybovou aktivitou možno začať v každom veku najlepšie už od útleho detstva tak, aby sa stala prirodzenou potrebou počas celého života.

U jednotlivcov, ktorí sa pohybovej aktivite nevenujú vôbec je vhodné **postupné zvyšovanie** fyzickej aktivity.

Vynikajúce sú športy: plávanie, rýchla chôdza, bicyklovanie, turistika, lyžovanie, tanec a iné, pri ktorých sa **zapájajú do cvičenia veľké svalové partie**. Pri takýchto aktivitách stúpa spotreba kyslíka, **prehlbuje sa a mierne sa zrýchľuje dýchanie a srdcová činnosť**. Sprievodným znakom je tvorba tepla a **potenie**. Srdcová frekvencia by mala z pokojových hodnôt (u netrénovaných osôb medzi 70 – 78 za minútu) stúpnuť na 110-120 za minútu. Pre dosiahnutie želaného účinku pre zdravie, musí pohybová aktivita trvať bez prerušenia 30 minút.



Oddelenie podpory zdravia

RÚVZ Trenčín