

Kvalita života Čechů se zhoršuje, chybí jim přiměřený pohyb a vyvážená strava

- **Nezdravý životní styl a nedostatek pohybu snižuje kvalitu života a zvyšuje náklady na zdravotní péči**
- **Jako řešení se nabízí kombinace aktivního životního stylu, vhodné výživy a obecně motivace k pohybu**
- **Investice do zdraví se vyplatí i z ekonomického pohledu – pomohou s nárůstem HDP a posílí a zkvalitní pracovní trh, stejně tak umožní pozdější odchod do důchodu**
- **Česká vláda se musí intenzivně zabývat zdravím obyvatel jako komplexním problémem ve spolupráci se soukromým i s neziskovým sektorem**

Praha 22. listopadu 2022 – Podpora zdravého stravování, dostatku pohybu a aktivního životního stylu obyvatel prodlouží dobu kvalitního života a přinese významné úspory celému zdravotnickému systému. Aby se tato snaha stala úspěšnou, musí se na ní podílet co nejširší spektrum tuzemských institucí a organizací. Toto téma se stává v době hospodářských problémů o to akutnějším. Shodli se na tom účastníci kulatého stolu, uspořádaného v Poslanecké sněmovně PČR na téma „Role pohybu a specificky chůze z hlediska prevence zdraví obyvatelstva aneb Pojďme to rozchodit“.

„Vláda se v programovém prohlášení zavázala k podpoře zdravého životního stylu a já si беру za svůj osobní úkol, aby bylo toto prohlášení opravdu plněno,“ informoval poslanec **Tom Philipp**, jenž je zároveň místopředsedou Výboru pro zdravotnictví, a doplnil: *„Na zdraví není nárok. Za své zdraví je odpovědný každý sám. Dnes jsme se shodli i na několika základních doporučeních pro veřejnost. 1) Děti i dospělí by měli do práce a do školy chodit alespoň kousek pěšky, pokud možno svižným krokem. 2) Dělejte ‚pohybové svačinky‘ v práci nebo ve škole. 3) O víkendu se vydejte do přírody po turistických značkách.“*

„Abychom v životě obstáli, potřebujeme dobře číst, psát a počítat. Ale také potřebujeme mít dobrou tělesnou a duševní kondici, která nám pomáhá překonávat překážky. Není to však jen úkolem školní tělesné výchovy, ale jde i o průřezové dovednosti, které lze uplatnit v řadě jiných předmětů, ale také při neformálních aktivitách,“ uvedl **Jan Mareš**, náměstek sekce vzdělávání a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

Preventivní programy musí zahrnovat jak motivaci k pohybu široké populace včetně dětí, tak oblast vhodné výživy a aktivního životního stylu i s ohledem na psychologické aspekty.

TISKOVÁ ZPRÁVA

Investice do zdraví populace se vyplatí i z ekonomického pohledu. Podle dat McKinsey Global Institute připadají v České republice téměř dvě třetiny ztracených let života kvůli špatnému zdraví na populaci v produktivním věku, což má za následek ztrátu hospodářského výkonu ve výši stovek miliard korun.

„Pohyb je efektivní a levný nástroj k prodloužení roků života dožitých ve zdraví a ke snížení makroekonomických ztrát z nemocí. Více než polovina českých žen a přes dvě třetiny mužů trpí nadváhou nebo obezitou. Jen ekonomický dopad těchto zdravotních problémů je odhadován na zhruba 150 miliard Kč ročně. Kouření, alkohol a nedostatek pohybu je vražedná trojkombinace, která negativně ovlivňuje zdravotní stav českých mužů i žen a zkracuje dobu dožití. Právě pohyb je spolu se správnou výživou a s životním stylem důležitým faktorem, jak každý z nás může ovlivnit své zdraví na dlouho dopředu. Fyzická aktivita snižuje riziko vzniku vážných onemocnění a předčasného úmrtí až o třetinu,“ vysvětlila **Barbora Macková**, ředitelka Státního zdravotního ústavu.

„Zdraví obyvatel musí mít česká vláda jako svoji absolutní prioritu. Každá koruna investovaná do lepšího zdraví se nám vrátí skoro dvojnásobně. Pouhé prohlášení a informační kampaně v tomto případě nestačí. Co nejaktivnější roli v oblasti zdravotní prevence, včetně výživy a pohybu, by mělo hrát ministerstvo zdravotnictví. Zdraví obyvatel musí podporovat i další subjekty, bez spolupráce soukromého a neziskového sektoru se tento komplexní problém rozhodně nevyřeší,“ zdůraznil **Tomáš Prouza**, prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR.

Až 72 % příležitostí ke zlepšení zdravotního stavu spočívá ve známých intervencích zaměřených na prevenci a změnu životního stylu. Podle odhadů by narostl tuzemský hrubý domácí produkt v důsledku zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva do roku 2040 o 0,7 %, což odpovídá 840 miliardám Kč. Nejvýznamněji by přispěla větší účast populace na pracovním trhu.

„Přínosy pohybové aktivity jsou z medicínského hlediska jednoznačně pozitivní, ať už se jedná o oblast neurologickou, endokrinologickou, onkologickou, kardiovaskulární nebo muskuloskeletální. Kombinovaným nízkorizikovým životním stylem, kam se řadí třeba přiměřená hmotnost, pohybová aktivita, nekouření, alkohol s mírou a zdravá strava, lze předejít až čtyřem z pěti infarktů myokardu, především u mužů,“ sdělil **Vladimír Tuka**, kardiolog z Centra zátěžové kardiologie, který působí rovněž na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a na 2. interní klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. *„Už pár minut pohybu denně, taková pravidelná ‚pohybová svačinka‘, se pozitivně projeví. Optimální pro dospělé je tak 20 až 25 minut pohybu denně,“* dodal.

Negativní dopad koronavirové epidemie a lockdownů, stejně jako současného růstu cen energií a vysoké inflace na fyzické i duševní zdraví obyvatel zmínil **Ladislav Macka**, místopředseda Klubu českých turistů. *„Pěší turistika se jeví jako vhodná a levná forma aktivního a zdravého pohybu bez ohledu na věk, zdravotní stav a kondici. Má nezpochybnitelný vliv na fyzickou i psychickou kondici člověka a k tomu také na posilování sociálních vazeb.*

TISKOVÁ ZPRÁVA

Určitě je vhodné zmínit poznávání přírody v kombinaci s národní historií a lidovou tradicí, informoval L. Macka.

Podle něj 400 odborů Klubu českých turistů pořádá přes 8000 turistických akcí ročně. Odbory mají také oddíly mládeže, které se věnují turistice této věkové skupiny a táboření. Ladislav Macka představil rovněž nový projekt Klubu českých turistů nazvaný „Pěšky pro zdraví“, jehož cílem je nabídnout bezpečné a atraktivní turistické trasy.