

## **SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – UROBTE Z FYZICKEJ AKTIVITY SÚČASŤ VÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA (4. časť)**

Je dokázané že pravidelná fyzická aktivita pomáha v prevencii a v zvládaní neprenosných ochorení, ako sú rôzne srdcové ochorenia, mŕtvica, cukrovka či rôzne druhy rakoviny. Pomáha tiež pri predchádzaní vysokému krvnému tlaku či pri udržiavaní zdravej telesnej hmotnosti. Priaznivo ovplyvňuje aj duševné zdravie a kvalitu života jednotlivca.

Globálne odhady Svetovej zdravotníckej organizácie ukazujú, že každý štvrtý dospelý človek a 81% dospelých nevykonáva dostatočné množstvo fyzickej aktivity.

Miera nedostatočnej fyzickej aktivity obyvateľstva môže stúpať aj v súvislosti s ekonomickým rozmachom krajiny a to v dôsledku modernizácie dopravy, zvýšeného využívania technológií na prácu a rekreáciu, či z dôvodu narastajúceho sedavého spôsobu života. Jednotlivci zvyčajne vo vyššej miere využívajú prepravu autom, a chôdzu či bicykel nahrádzajú elektrickými kolobežkami či elektrobicyklami.

Na to, aby ste splnili aspoň minimálne odporúčania na množstvo pohybu, pritom častokrát stačia aj menšie úpravy životného štýlu. Spočiatku môžu byť zmeny otravné či náročné, no výskumy naznačujú, že ak vydržíte prvý mesiac, včlenia sa do vašej rutiny a budú vám čoraz prirodzenejšie.