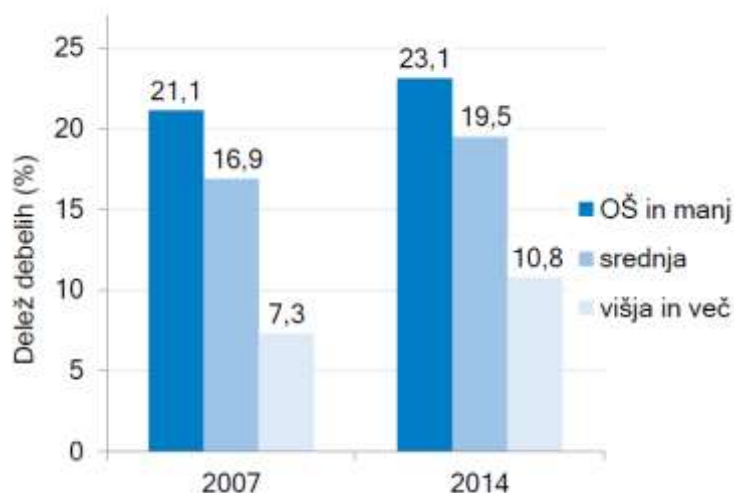


TELESNA DEJAVNOST IN DEBELOST

Prekomerna telesna masa in debelost naraščata tako v Sloveniji kot tudi v večini evropskih držav. Gre za problem, ki vpliva na dolžino in kakovost življenja ter razvoj različnih bolezni. Debelost je pogosteje prisotna pri nižje izobraženih in revnejših prebivalcih in je v veliki meri posledica različnih prehranjevalnih navad med različnimi družbenimi sloji.

Zaskrbljujoč je trend naraščanja prekomerne telesne mase in debelosti pri otrocih in mladostnikih. V zadnjih petindvajsetih letih se je delež debelih fantov v starosti od 7 do 18 let povečal s 5,5 % na 12,7 %, pri dekletih v istem starostnem obdobju pa s 3,3 % na 7,9 %.



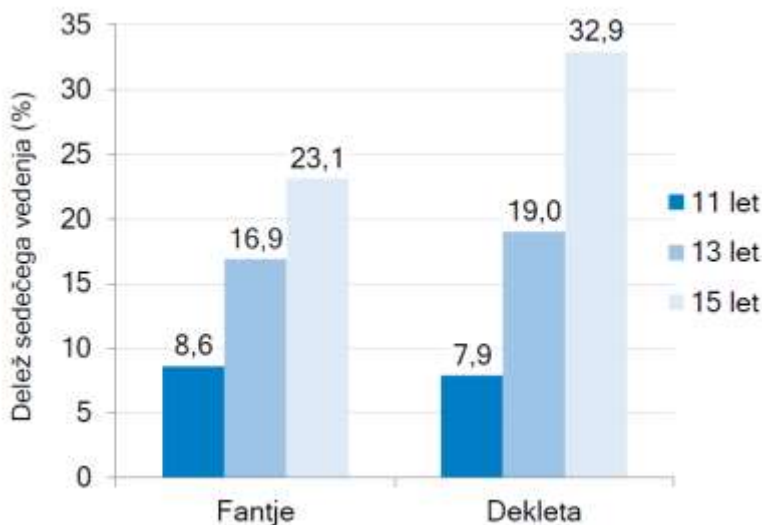
Slika: Delež debelih oseb, starih 15 let in več, glede na zaključeno stopnjo izobrazbe, Slovenija, 2007 in 2014.

Sedeči življenjski slog

Tako odrasli kot tudi otroci in mladostniki so zaradi premajhne telesne dejavnosti oziroma vse bolj sedečega življenjskega sloga izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni.

Priporočena dnevna telesna dejavnost za odrasle in starejše je vsaj 30 minut dnevno, medtem ko otrokom in mladostnikom priporočamo vsaj 60 minut telesne dejavnosti dnevno.

V Sloveniji 18,2 % mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let, v času šolskega tedna preživlja svoj prosti čas sede več kot štiri ure na dan. S starostjo se delež otrok, ki v svojem prostem času pretežno sedijo, povečuje - po podatkih 11-letniki na takšen način preživljajo prosti čas v 8,2 %, 13-letniki v 18 %, 15-letniki pa kar v 28,4 %.



Slika: Delež mladostnikov, starih 11, 13 ali 15 let, ki svoj prosti čas preživljajo sede več kot 4 ure na dan v času šolskega tedna, Slovenija, 2014.

Telesno dejavni - bolj zdravi, bolj uspešni

Telesno dejavni otroci in mladostniki so bolj uspešni pri šolskem delu, lažje si zapomnijo novo snov in so bolj zadovoljni s svojim zdravjem in kvaliteto življenja. Telesna dejavnost otrok in mladostnikov pomeni gibanje, ki je lahko del igranja, transporta, rekreacije, športa in se odvija v okvirih družine, šole ali aktivnosti v skupnosti.

Redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, nekatere rake in sladkorno bolezen tipa II. Pozitivno vpliva na sklepe in mišičje, pripomore k uravnavanju krvnega tlaka in telesne teže. Poleg tega telesna dejavnost pomembno pripomore k boljšemu duševnemu zdravju posameznika.

Pomen lokalnih skupnosti

Kot je že zapisano v Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, imajo lokalne skupnosti ključno vlogo pri omogočanju in spodbujanju zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti za krepitev zdravja tako preko ustreznega načrtovanja in izgradnje infrastrukture - igralnih površin, parkov, kolesarskih in peš poti, telovadnih in vadbenih in športnih prostorov kot tudi preko omogočanja in financiranja/sofinanciranja programov spodbujanja zdravega življenjskega sloga, vključno s programi telesne dejavnosti za krepitev zdravja, vadbenih programov in športno rekreativnih programov

Pripravila: Tina Lesnik, NIJZ, 2016