

Měl by být pohyb na předpis? Podle odborníků by zdravější životní styl ušetřil až 30 % nákladů na zdravotní péči v ČR

Více pohybu a zdravější jídelníček by českému státu dokázal ušetřit až 130 miliard ročně vydávaných na zdravotní péči. Je pravidelná pohybová aktivita lékem na civilizační nemoci? Jak se mění život dětí i dospělých, kteří nesportují? To jsou hlavní témata konference „Pohyb na předpis“, kterou pořádá v pátek 27. září iniciativa Česko se hýbe s Českým olympijským výborem v rámci Evropského týdne sportu. Vstup na konferenci je zdarma.

„Tato konference je výjimečná v tom, že se na ní setkávají odborníci z různých oborů, kteří mají společný cíl – zdůraznit význam pravidelné fyzické aktivity v každodenním životě. Její nedostatek má totiž fatální následky, a to u všech generací. Přitom právě pohyb je nejen skvělou prevencí, ale i lékem na široké spektrum civilizačních onemocnění,“ vysvětluje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz a České komory fitness, která stojí za celorepublikovým projektem Česko se hýbe.

„Pravidelné sportování je klíčové pro kvalitní život ve zdraví. Na přímou souvislost s pohybovou aktivitou a náklady na zdravotní péči dlouhodobě upozorňuje i Český olympijský výbor. I proto již více než pět let podporujeme projekty, které mohou děti i dospělé k pohybu motivovat, jako například Evropský týden sportu nebo školní projekt Sazka Olympijský víceboj,“ říká Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru.

Využijte Evropského týdne sportu a najděte si sport, který vás bude bavit

V úvodním ranním bloku odborníci seznámí účastníky konference s jednotlivými aktivitami, kterých se mohou po celé České republice zúčastnit v rámci Evropského týdne sportu. Ten u nás zaštiťuje Český olympijský výbor a jeho pátý ročník proběhne od 23. do 30. září. Jeho cílem je rozhýbat širokou veřejnost nejen po dobu Evropského týdne sportu, ale také lidi motivovat, aby v pohybu pokračovali po celý rok. Sportovní aktivity v rámci Evropského týdne sportu jsou určeny pro všechny bez ohledu na věk, původ či fyzickou zdatnost. Jejich přehled najdete na webu sportvokoli.cz/kalendar-akci.

Lepší životní styl Čechů by ušetřil až 30 % nákladů na zdravotní péči v ČR

V průběhu dopoledního bloku vystoupí také s přednáškou „Pohyb na předpis“ doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., z České společnosti tělovýchovného lékařství nebo prof. Ing. Václav Bunc, CSc., z Fakulty tělesné výchovy a sportu, který se zaměří na konkrétní fatální důsledky pohybové nedostatečnosti pro společnost.

„Nefarmakologická intervence, jejímž cílem je změna životního stylu – patří sem pohyb a dieta, má ve svém důsledku přímý a nepřímý efekt. Přímým efektem je snížení nákladů na zdravotní péči, léky, nemocniční a ambulantní péči atd. To je možné odhadnout na cca 70 až 80 miliard korun. Nepřímý efekt, jímž je například snížení výskytu obezity, kardiovaskulárních onemocnění, poruch pohybového aparátu, demence apod., se pohybuje okolo 40 až 50 miliard korun. Celkově mohou tedy tvořit 25 až 30 % celkových nákladů na zdravotní péči v ČR. V ideálním případě by o tuto částku mohla být posílena akutní zdravotní péče,“ přibližuje Bunc. „Samozřejmě toto jsou „ideální“ čísla, kdy například v případě infarktu myokardu nenastane žádné úmrtí a pacient se vrátí po 7 až 9 týdnech do pracovního procesu.“

Proč se z kluků stávají holčičky?

Odpolední blok pak proběhne ve formě krátkých prezentací a následné panelové diskuze na téma *Pohyb jako nezbytná součást zdravého vývoje dětí*. Doc. RNDr. Petr Sedlák, Ph.D., z Univerzity Karlovy se zaměří na téma „proč se z chlapců postupně stávají holčičky“ a jaké riziko představuje pro vývoj dítěte zvýšené procento tukové tkáně před vstupem do puberty. Svými zkušenostmi přispěje také olympionik a juniorský mistr světa ve veslování Lukáš Helešic, který se v dětství sám potýkal s nadváhou, a sport mu zcela změnil život.

Na závěr celé konference se účastníci seznámí s výzvou českého fitness sektoru směřovanou jak široké veřejnosti, tak i nejvyšším státním představitelům, k aktivní podpoře pravidelné fyzické aktivity v každodenním životě.

*Seznam řečníků a program konference: <https://ceskosehybe.cz/konference-pohyb-na-predpis/>
Vstup na akci je zdarma, svou účast, prosím, potvrďte zde.*

Fotografie v tiskové kvalitě najdete zde:

<https://www.dropbox.com/sh/363algym9nnld32/AAAzDN-TtCNcOvUNsqwqRdqEa?dl=0>