

Doprava a zdraví - širší souvislosti

MUDr. Helena Kazmarová, SZÚ

MUDr. Jarmila Rážová, Ph.D., MZ ČR

Nepřímé vlivy dopravy

Vliv na životní styl neprospívající zdraví

- ✓ omezení fyzicky aktivních způsobů dopravy
 - ✓ omezení spontánních pohybových aktivit
 - ✓ omezení sociálních kontaktů
- epidemiologická rizika mezinárodní mobility

Situace v evropských městech

- ✓ více než 50% cest osobním autem je kratších než 5 km, tj. dosažitelnost na kole za 15 minut
- ✓ více než 30% cest autem je kratších než 3 km tj. dosažitelnost pěšky za 20 minut
- ✓ průměrný Evropan, žijící ve městě za 1 den:
 - ujede na kole ca 0,5 km
 - ujde pěšky ca 1 km
 - ujede autem ca 27,5 km

Nedostatek fyzické aktivity (NFA)

- ✓ Fyzicky inaktivních je odhadem 17% (11-24 %) lidí v Evropě
- ✓ Nedostatečně aktivní z hlediska užitku pro zdraví (méně než 2,5 hod střední aktivity týdně) 41% (31-51%) lidí
- ✓ Státy východní a střední Evropy jsou významně ovlivněny
- ✓ Fyzická inaktivita způsobí odhadem 600 000 předčasných úmrtí za rok
- ✓ Rozsáhlé společenské ztráty

Sources:

•WHO, World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life

•Department for Culture, Media and Sport London Strategy Unit, 2002: Game Plan: A strategy for delivering Government's sport and physical activity objectives

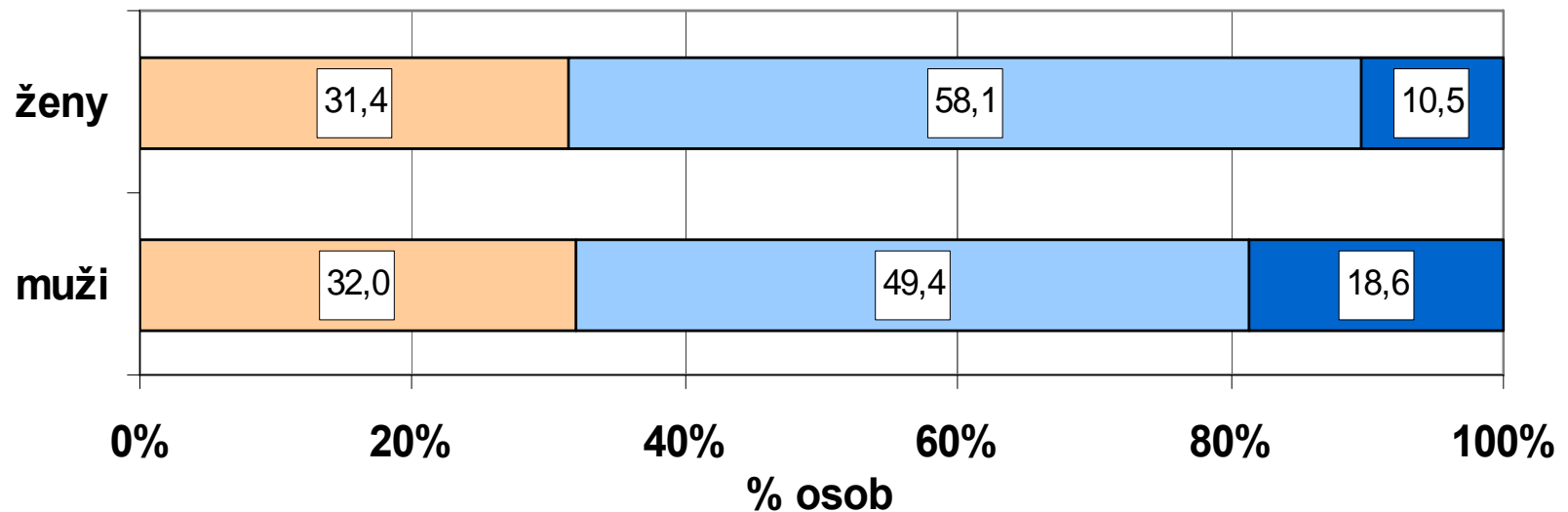
•Centers for Disease Control, 2005

Převzato z materiálů WHO

Pohybová aktivita - ČR

Sportovní aktivita

(věková kategorie 45-54 let, studie HELEN)



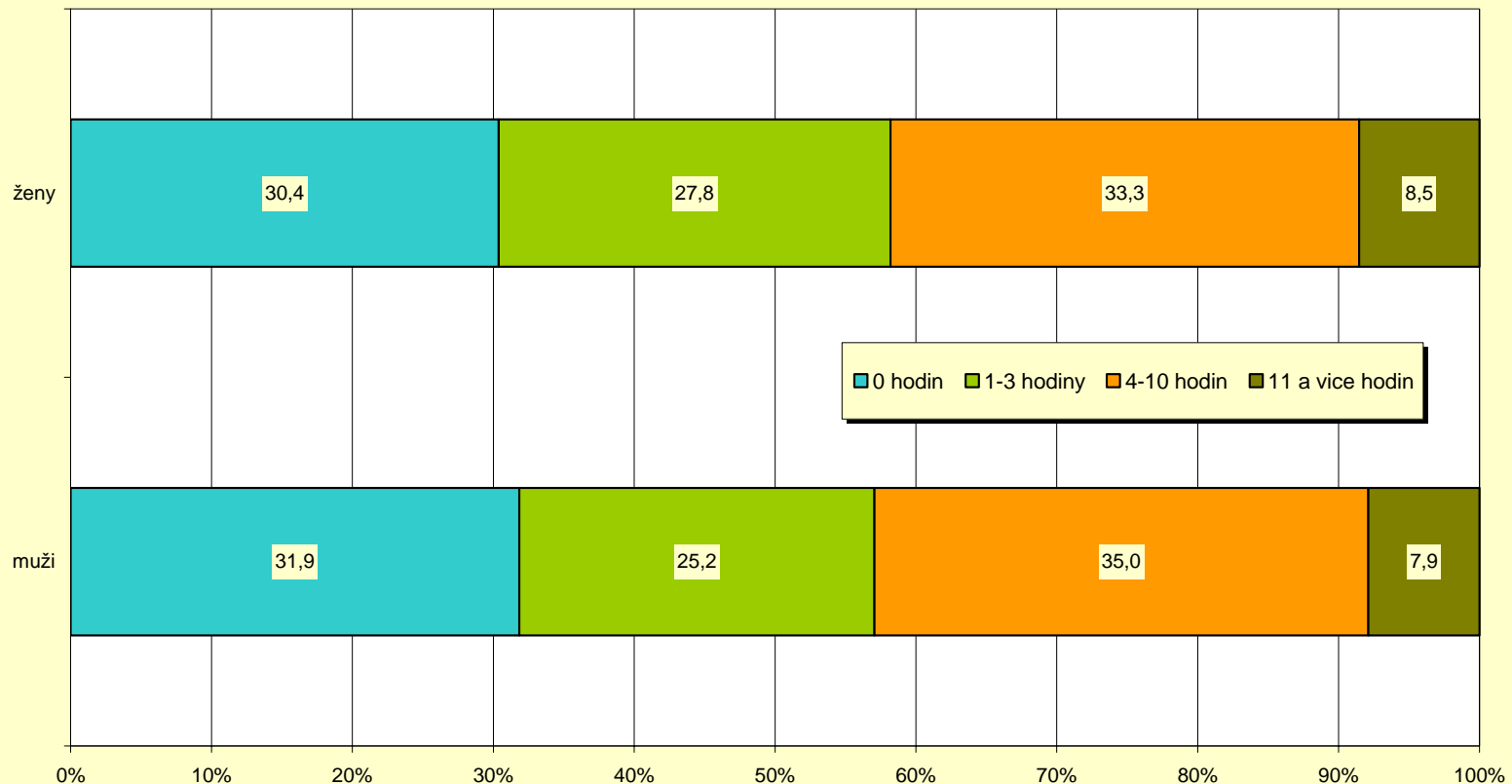
■ žádný sport

■ méně náročná aktivita

■ intenzivní aktivita

Fyzická aktivita - ČR (45 - 69 let)

Fyzická aktivita mimo zaměstnání podle pohlaví (v %)
Česko, 2002-2005



Zdroj dat: Studie HAPIEE, 2002-2005

Účinky fyzické aktivity na zdraví

- ✓ Očekávaná délka života
- ✓ Kardiovaskulární onemocnění
- ✓ Diabetes II. typu
- ✓ Obezita
- ✓ Rakovina tlustého střeva
- ✓ (rakovina prostaty a pankreatu)
- ✓ Rakovina prsu
- ✓ Osteoporóza
- ✓ Deprese
- ✓ Tolerance stresu
- ✓ Nezávislost\ Soběstačnost ve stáří

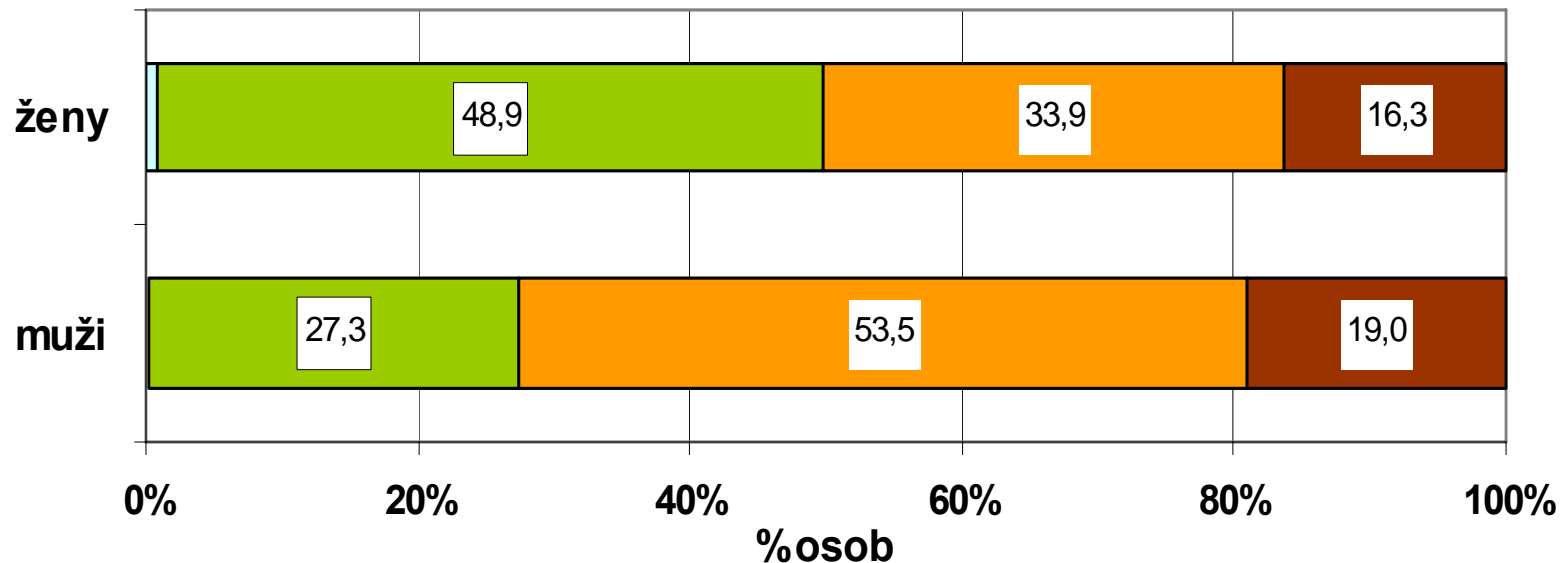


Evropská úřadovna Světové zdravotnické organizace

- ✓ Prevalence obezity se od 80tých let v mnoha evropských zemích více než ztrojnásobila
- ✓ Průměrný BMI dospělé populace Evropského regionu WHO je téměř 26,5
- ✓ Odhad - téměř 400 milionů dospělých trpí nadváhou a cca 130 milionů dospělých je obézních
- ✓ Předpoklad - v r. 2010 bude 150 milionů obézních dospělých

Nadváha a obezita - ČR

Hodnoty BMI
(věková kategorie 45-54 let, studie HELEN)



□ podváha - BMI < 18,5

■ norma - BMI 18,5-24,9

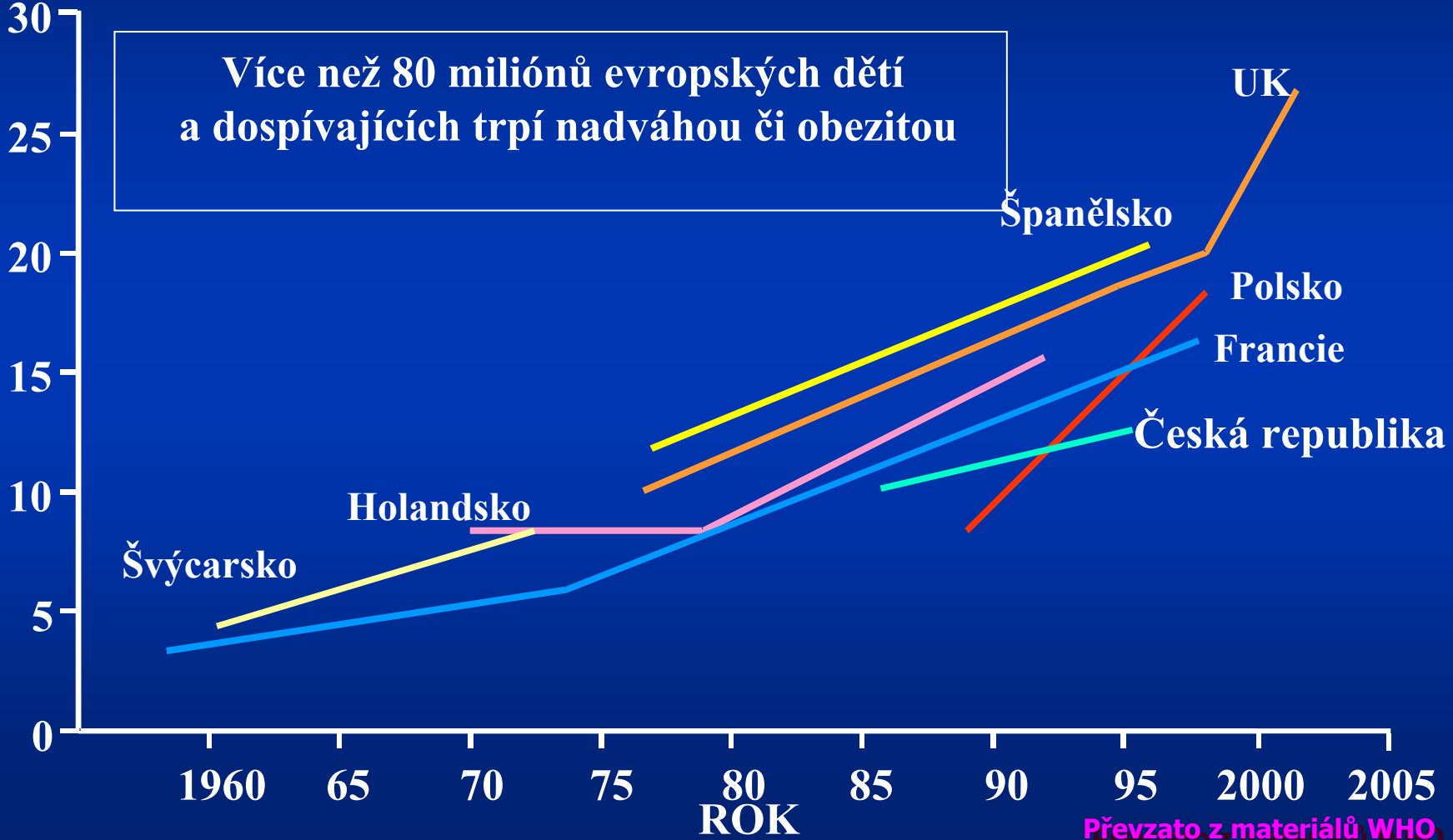
■ nadváha - BMI 25,0-29,9

■ obezita - BMI ≥ 30,0

PREVALENCE NADVÁHY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH SE V EVROPĚ ZVYŠUJE

IOTF/EASO Obesity in Europe Report 2002; IOTF 2004

PREVALENCE (%)



Převzato z materiálů WHO

Proč je obezita u dětí tak závažná?

- Nadváha u dětí je předpokladem nadváhy v dospělosti
 - Větší riziko kardiovaskulárních nemocí, cukrovky atd.
- Nadbytek váhy v dětství může vést k:
 - hypertenzi
 - růstu „špatného“ a snížení „dobrého“ cholesterolu (*LDL a HDL cholesterol*)
 - narušenému dýchání během spánku
 - ortopedickým problémům
 - psychosociálním souvislostem (narušené sociální vazby, problémy s učením, zpětné ovlivnění životního stylu)

Konference ‚Proti Obezitě‘ Istanbul 15.-16.11.2006

Cílem je

- ✓ Upozornit na závažný problém a získat politickou podporu
- ✓ Zlepšit mezinárodní spolupráci v boji s obezitou
- ✓ Zainteresovat i další sektory, jejichž rozhodování ovlivňuje výživu a fyzickou aktivitu
- ✓ Bude přijata Charta boje proti obezitě
- ✓ Příležitost k zdůraznění synergií mezi zdravím, prospěšnou fyzickou aktivitou a udržitelnou dopravou

Související aktivity a dokumenty

- ✓ THE PEP
- ✓ HEPA
- ✓ Zdraví 21
- ✓ Globální strategie výživy, fyzické aktivity a zdraví
- ✓ Světová federace srdce
- ✓ Mezinárodní federace diabetu
- ✓ CEHAPE

Podpora bezpečné chůze a cyklistiky ve městech

Podpora, růst a zlepšení podmínek pro chůzi, cyklistiku v kombinaci s veřejnou dopravou

Cíle:

- Výměna a rozšiřování zkušeností a dobrých příkladů z praxe
- Podpora cost-benefit analýzy týkající se dopravní politiky a infrastruktury, včetně užitku cyklistiky a chůze
- vypracovat doporučení pro stanovování nákladů chůze a cyklistiky ve vztahu ke zdraví

Zapojeno

- 16 členských států a 3 NGOs

Evropská síť pro podporu zvyšování fyzické aktivity HEPA

Založena 2005

Hlavní cíle

- ✓ Přispět k rozvoji a uplatnění programů politik a strategií pro podporu fyzické aktivity
- ✓ Vytvořit a podporovat strategie a přístupy dobré praxe
- ✓ Podporovat multisektorální přístupy

Evropský přehled intervenčních aktivit

Projekt pobočky WHO v Bonnu

„Řešení obezity cestou vytváření příznivého obytného prostředí“

Žádost o poskytnutí příkladů:

- ✓ Ms Stephanie Schoeppe, Technical Officer Housing and Health

WHO European Centre for Environment and Health, Bonn Office

- ✓ Email: ssc@ecehbonn.euro.who.int

Globální strategie výživy a fyzické aktivity a zdraví

✓ Přijata na Světovém zdravotnickém shromáždění (WHA) 2004.

Definuje potřebu:

- multi-sektorální politiky, podporující fyzickou aktivitu
- zajistit, aby chůze a cyklistika a jiné formy fyzické aktivity byly dostupné a bezpečné;
- zajistit, aby dopravní politika zahrnovala nemotorizovanou dopravu jako součást dopravního systému;
- pracovat na politikách podporujících fyzické aktivity
- zpřístupnit sport a rekreaci, zahrnutím do konceptu sportu pro všechny
- podporovat environmentální podmínky, které usnadňují fyzické aktivity

Akční plán zdraví a životního prostředí dětí v Evropě (CEHAPE)

- ✓ Přijat na 4. ministerské konferenci životního prostředí a zdraví "The Future for our Children" (Budapešť 23-25.6. 2004)
- ✓ Omezení nejdůležitějších environmentálních rizikových faktorů pro zdraví evropských dětí a zajištění konkrétních nástrojů pro to
- ✓ Obsahuje závazky k ochraně zdraví dětí v klíčových aktivitách, včetně:
 - » Redukce zranění;
 - » Redukce vystavení hluku a znečištění ovzduší,
 - » Pokles nemocnosti nedostatkem adekvátní pohybové aktivity

Ministerstvo zdravotnictví



PPZ 2006 s nadregionálním a republikovým rozsahem -
pokračování:

Přijmi a vydej

- ✓ soutěžní kampaň
- ✓ zaměřená zvýšení motivace lidí ke zvýšení pohybové aktivity v závislosti na příjmu stravy

Cíle kampaně

- ✓ vytvoření širokého povědomí lidí o možnostech přirozené cesty prevence nadváhy a obezity
- ✓ zvýšení vědomostí a dovedností ve stravování
- ✓ zlepšení stravovacích návyků vedoucích k rovnováze energetického příjmu a výdeje



*Děkuji za
pozornost.*