

Pravidelná pohybová aktivita, zdravé stravovací návyky a udržování zdravé hmotnosti jsou základem zdravého životního stylu, protože pomáhají snižovat riziko vzniku chronických onemocnění a nepřenosných nemocí v pozdějším věku. Naopak nedostatek pohybové aktivity a špatné stravovací návyky představují významné rizikové faktory, které přispívají ke špatnému zdravotnímu stavu a předčasné úmrtnosti.

Česká republika

Nadváha

60 %

populace středního věku trpí nadváhou¹, z toho 20% patří do kategorie obezních

35 %

dospělé populace bude obezní v roce 2030, pokud bude současný trend pokračovat

29 %

děti mělo v roce 2020 vysoký index tělesné hmotnosti BMI²

×

53 %

dospělé populace v EU trpí nadváhou (osoby starší 18 let)⁶

přes **22 %**

dívek a chlapců trpí nadváhou nebo obezitou

Pohybová aktivita

78 % dívek a 82 % chlapců

je nedostatečně pohybově aktivních

17 % dívek a 25 % chlapců

ve věku 13 let tráví denně alespoň 60 minut středně intenzivní až intenzivní pohybovou aktivitou (rychlá chůze, jízda na kole, apod.)

×

25 % dívek a 15 % chlapců

tráví denně alespoň 60 minut středně intenzivní až intenzivní pohybovou aktivitou

3/5

dospívajících splnily doporučení WHO pro množství intenzivní pohybové aktivity (jízda na kole, běh apod.) alespoň třikrát týdně

Stravovací návyky

52 % dívek a 43 % chlapců

ve věku 11 let denně konzumuje ovoce

14 %

děti denně konzumuje slazené nápoje

11 %

děti konzumuje rizikové množství³ energetických nápojů, přičemž některé regiony uvádějí více než 20 % rizikových konzumentů mezi dospívajícími⁴

×

38 %

dospívajících uvedlo, že jí ovoce a zeleninu denně

Mezi další dietní rizikové faktory v Česku patří vysoká spotřeba cukru, zpracovaného masa nebo soli.

Doporučení WHO

- Ve Strategii spolupráce mezi Českou republikou a Kanceláří WHO v Česku je podpora zdraví a well-beingu stanovena jako jedna ze strategických priorit s cílem snížit preventabilní zátěž⁷ spojenou s vysokým výskytem behaviorálních a dalších rizikových faktorů v České republice.
- Na základě dohodnutých cílů a priorit je WHO připravena podpořit silnější prevenci a kontrolu nepřenositelných chronických nemocí s využitím zkušeností z jiných zemí a v souladu s doporučeními WHO (tzv. „Best-Buys“) ke kontrole hlavních rizikových faktorů: nezdravého stravování, nedostatečné pohybové aktivity, konzumace alkoholu, tabáku a znečištění ovzduší, jakož i k řešení širších sociálních a komerčních determinant zdraví.
- WHO nabízí technickou podporu pro řešení nepřenositelných chronických nemocí, včetně politik v oblasti zdravé výživy, jako je regulace marketingu nezdravých potravin a zdanění, posílení pohybové aktivity, iniciativy na snížení spotřeby alkoholu a tabáku a také podpora lokálních iniciativ podporujících zdravý životní styl, jako je Aktivní Česko, Školy podporující zdraví nebo Síť zdravých měst.
- Průzkumy podporované WHO, jako jsou HBSC⁸ a COSI⁹, hrají klíčovou roli při definování problému nezdravého chování a obezity, při informování o opatřeních, srovnávání mezi zeměmi a sledování pokroku v čase.

HBSC Report



NCDs Best Buys



COSI Report



¹ Eurostat

² Overweight and obesity are defined as abnormal or excessive fat accumulation that presents a risk to health. A body mass index (BMI) over 25 is considered overweight, and over 30 is obese. In 2019, an estimated 5 million noncommunicable disease (NCD) deaths were caused by higher-than-optimal BMI

³ Množství překračuje maximum doporučené Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA) pro děti a adolescenty

⁴ Mezi další rizikové faktory stravování v Česku patří vysoká spotřeba cukru, zpracovaných potravin a soli

⁵ HBSC: A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey

⁶ Eurostat

⁷ Zátěž, které lze předejít účinnými opatřeními v oblasti prevence pozn.

⁸ HBSC, Health Behaviour in School-Aged Children (World Health Organization)

⁹ WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)