



Svetový deň „Pohybom ku zdraviu“

(Move for Health)

V dnešnom uponáhľanom svete sa ľudia veľmi málo venujú fyzickej aktivite: každoročne najmenej 1,9 milióna ľudí vo svete (vrátane viac ako 600 tisíc v Európskom regióne WHO) zomiera z dôvodu nedostatočnej fyzickej aktivity najmä na kardiovaskulárne, onkologické, metabolické, respiračné a muskuloskeletárne ochorenia. Predstavuje to 60 % všetkých úmrtí vo svete. WHO sa v máji 2002 rozhodla zaradiť do svojho kalendára významných dní, počnúc rokom 2003, svetový deň pod názvom – **Pohybom ku zdraviu** (Move for Health). Týmto dňom sa stal **10. máj**. Cieľom tejto iniciatívy je upozorniť na rastúci počet chronických ochorení spôsobených nedostatkom pohybu najčastejšie aj v kombinácii s nezdravou výživou. WHO dlhodobo spolupracuje aj s celosvetovými športovými organizáciami, aby prispela k riešeniu problému chronických ochorení podnecovaním zdravého životného štýlu, ktorý zahŕňa i dostatok fyzickej aktivity.

Pohyb je nenahradiiteľným prostriedkom pre každého človeka v rámci prevencie chronických civilizačných ochorení a pre spoločnosť predstavuje najmenej nákladný preventívny prostriedok na predchádzanie chronickým ochoreniam a zlepšenie zdravia obyvateľstva.

Svetový deň – pohybom k zdraviu poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu. Cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle založeného na dostatku primeraného pohybu.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/releases/move/en/>