



TISKOVÁ ZPRÁVA

Lékaři VFN: Ujít 6 tisíc kroků denně je pro mnoho lidí nedostižnou metou

Dožít se vysokého věku má v České republice šanci stále více lidí. Dožít se jej ale v přiměřené fyzické a psychické kondici již méně. Důvody jsou zcela jasné: třetina populace se vůbec nehýbe, čtvrtina dospělých kouří, až 60 % populace se potýká s nadváhou a ve spotřebě alkoholu držíme třetí příčku v Evropě. Podle lékařů Všeobecné fakultní nemocnice v Praze se správná změna životního stylu přitom může promítnout do našeho zdravotního stavu již za jeden až dva týdny! A začít můžete hned tento pátek 7. dubna, na který každoročně připadá Světový den zdraví.

Zásady zdravého životního stylu nejsou ani nové ani složité. Prakticky každý ví, že kouření, konzumace alkoholu, absence pohybu, vysokokalorická strava s nadměrným obsahem živočišných tuků a cukrů nám zkracuje život. Světový den zdraví je pro každého z nás příležitostí zkusit udělat něco pro své tělo. Prioritou by pro nás mělo být začít se hýbat. Většině populace totiž chybí aktivní pohyb a podle nedávného průzkumu se pravidelné pohybové aktivity vůbec nevěnuje třetina populace. „*To už je podle mě extrém a je potřeba začít tento styl nicnedělání měnit. Počítá se každý pohyb. Nemluvíme o sportování, ale o běžné fyzické aktivitě. Typickým příkladem je chůze. Zdánlivě jednoduché doporučení chodit alespoň šest tisíc kroků denně je pro mnoho lidí naprosto nedostižnou metou,*“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., zástupce přednosta III. interní kliniky – endokrinologie a metabolismu VFN a 1. LF UK.

Méně kalorií, více zeleniny a bílkovin

Další obecně známou radou je omezit nadbytek kalorií, živočišných tuků a cukrů v denním příjmu. „*Se znepokojením sledujeme nepříznivé trendy vývoje nadváhy a obezity v dětském věku. Je nutné omezit množství sacharidů, zejména přirozeně sladkých jídel. Klesá věk, kdy se projevuje diabetes 2. typu. Většina infarktů myokardu nyní postihuje nemocné v produktivním věku,*“ varuje prof. MUDr. Michal Vrablík a dodává, že změnit jídelníček nemusí být vůbec děsivé nebo dokonce provázené hladověním. Přiklonit se k novým návykům a konzumovat zeleninu bez omezení, k tomu přidat zdroje kvalitních bílkovin, jako je rybí maso, případně maso bílé nebo alternativní rostlinné zdroje (luštěniny, sója) bývá pro většinu lidí méně obtížné, než na počátku čekali. Důležité je se rozhodnout a klást si krátkodobé splnitelné cíle.

Omezit alkohol a žádné cigarety

Alkohol a cigarety ale do zdravého životního stylu nepatří vůbec. „*Ve spotřebě alkoholu na hlavu držíme nelichotivé třetí místo v rámci evropských zemí. Přes veškeré snahy a zcela jednoznačně prokázané negativní zdravotní dopady se také stále nedaří snížit zastoupení kuřáků, kouří kolem 25 procent dospělé populace,*“ říká prof. Vrablík s tím, že úplným vymýcením kouření by se zlepšil zdravotní stav populace víc než součtem všech předchozích opatření dohromady.

Co nejvíce podceňujeme?

„*Nejméně si lidé připouštějí riziko spojené s hladinami cholesterolu. Povědomí o vysokém krevním tlaku je lepší – možná také proto, že krevní tlak si řada osob dnes měří sama v domácím prostředí. Pro mnoho lidí je také hrozbou diabetes, ale nejsem si jist, že se z tohoto důvodu zajímá o své hladiny glykemie*



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2
www.vfn.cz

Praha, 5. 4. 2023 | Strana 2 z 2

TISKOVÁ ZPRÁVA

významnější podíl populace,“ doplnil prof. Vrablík s tím, že u řady cévních a metabolických onemocnění se příznaky dostávají až v situaci, kdy došlo k nevratnému poškození orgánových funkcí. Rozvoj bolestí na hrudi, dušnosti, poruch citlivosti dolních končetin či jejich otoky signalizují už pokročilý problém. Proto je lepší nečekat na symptomy a využít možnosti časného rozpoznání rizika v rámci velmi dobře nastaveného systému preventivních prohlídek.

O Všeobecné fakultní nemocnici v Praze

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) patří mezi největší nemocnice v ČR. Poskytuje základní, specializovanou, a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékárenskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků. Je zároveň hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

www.vfn.cz

O 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy je největší z českých lékařských fakult – navštěvuje ji přes 4500 studentů. Základními studijními programy jsou všeobecné a zubní lékařství, kromě nich nabízí fakulta studium dalších zdravotnických oborů, specializační a celoživotní vzdělávání a řadu doktorských programů. Každoročně absoljuje 1. LF UK více než 300 nových lékařů

www.lf1.cuni.cz

Pro další informace: Mgr. Marie Heřmánková, tisková mluvčí VFN v Praze, e-mail: marie.hermankova@vfn.cz, tel.: 224 962 074