

Tisková zpráva

6. květen – Mezinárodní den proti dietám

10. květen – Den pohybu pro zdraví

NE nesmyslným dietám, ANO pravidelnému pohybu

Praha, 4. května 2021 – Mezinárodní den proti dietám a Den pohybu pro zdraví. Tyto dva dny se slaví již několik let vždy na začátku května a připomínají nám, jak důležitý je pro naše zdraví pravidelný pohyb. Nadváhou dnes ve světě trpí přes 2 miliardy dospělých a vyšší tělesná hmotnost je příčinou mnoha chronických nemocí i následných zbytečných úmrtí.¹ Právě pravidelný pohyb je přitom – na rozdíl od nesmyslných diet – jedním z nejlepších způsobů, jak s nadváhou bojovat.

Mezinárodní den proti dietám vznikl před 29 lety ve Velké Británii na popud Mary Evans Youngové – britské feministky, již hladovění dohnalo až k mentální anorexii. Cílem tohoto dne je tedy nejen poukázat na nezdravé diety, které nejsou účinné a škodí tělu, ale také propagovat přirozenost a zdravý životní styl.² Jen o pár dnů později, 10. května, se koná rovněž každoroční celosvětová iniciativa na podporu fyzické aktivity s názvem Den pohybu pro zdraví. Je vědecky prokázáno, že pravidelný pohyb a sport jsou nejlepší prevencí rostoucího počtu chronických nemocí způsobených nezdravou stravou a fyzickou nečinností.³ „Pravidelný pohyb prospívá člověku v každém věku. A neslouží jen jako prevence závažných onemocnění, ale jde i o ekonomicky nejefektivnější způsob zlepšení zdravotního stavu celé populace. Proto také ZP MV ČR podporuje zdravý životní styl např. prostřednictvím webu Zdraví jako vášeň nebo informativních podcastů s názvem Zdraví v kostce. Našim pojištěncům nabízíme finanční příspěvky z Fondu prevence na sportovní a pohybové aktivity – dospělým 500 Kč a dětem až 1 500 Kč ročně,“ popisuje tisková mluvčí Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR **Hana Kadečková**.

Příspěvky na podporu zdravého životního stylu

Na co všechno mohou klienti ZP MV ČR příspěvek ze speciálního programu podpory zdravého životního stylu využít? Především na sportovní pohybové aktivity a sporty dlouhodobého charakteru, rozvíjející sílu, koordinaci, flexibilitu, posílení středu těla, napomáhající ke zlepšení či podpoře kondice. U dětí například na organizované plavecké kurzy včetně plavání kojenců, pokud to epidemiologická situace dovolí, dále například na gymnastiku, tanec, fotbal a také na sportovní soustředění a lyžařské výcviky. V případě dospělých lze o příspěvek požádat zejména na podporu aktivit a sportů dlouhodobého charakteru jako aerobic, pilates, kruhový trénink apod. ZP MV ČR přispívá rovněž na vícedenní skipas nebo například klasický běh včetně startovního na závodech. „Vzhledem k aktuální situaci se tyto příspěvky letos vztahují také na sportovní on-line kurzy,“ upřesňuje **Hana Kadečková**. Podrobné podmínky najdou zájemci o příspěvek na webových stránkách pojišťovny www.zpmvcr.cz.

Půlhodina pohybu denně

Nedostatkem pohybu „trpí“ podle odhadů zhruba 60–70 % světové populace, zejména v bohatší části světa. Následkem je pak nárůst civilizačních nemocí i obezity, je ale též prokázáno, že nedostatek pohybu zvyšuje například riziko vzniku kardiovaskulárních nemocí i u lidí bez nadváhy.⁴ Fyzická

nečinnost tak způsobí ročně až 1,9 milionu úmrtí ročně.³ Na základě doporučení odborníků by měl proto člověk věnovat středně intenzivní fyzické aktivitě alespoň 30 až 60 minut denně.⁴

Zdroje:

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/dieta-mezinarodni-den-proti-dietam-stop-dietam-cviceni-zdravy-zivotni-styl-mary-evans-youngova.A200506_075306_zdravi_bib
3. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/releases/move/en/>
4. <https://www.sportvital.cz/sport/kolik-pohybu-potrebujeme>

ZP MV ČR působí na českém trhu již devětadvacátým rokem a je druhou největší zdravotní pojišťovnou v zemi. Má smlouvy se všemi nejvýznamnějšími zdravotnickými zařízeními kdekoliv na území ČR. V současnosti má více než 1,3 milionu klientů. Jako jediná zdravotní pojišťovna v zemi je již tři roky za sebou držitelkou prestižního mezinárodního titulu *Czech Superbrands*. Nejnověji získala ocenění *Finančně nejzdravější zdravotní pojišťovna v zemi pro rok 2020*. Jako první zdravotní pojišťovna v ČR komunikuje s klienty i prostřednictvím podcastů s názvem „Zdraví v kostce“. Věnuje se v nich aktuálním tématům ze zdravotnictví a otázkám prevence.