



Praha 13.2.2004

6

Světové šetření o zdraví (7. díl) Výživa a fyzická aktivita

V této aktuální informaci uvedeme přehled základních výsledků výskytu rizikových faktorů zdraví úzce souvisejících s tělesnou hmotností a dalšími rizikovými faktory. Půjde o výživu (stravovací návyky) a fyzickou (pohybovou) aktivitu.

Výživa

Ačkoliv se doporučení ohledně správné výživy stále mění, jsou známy potraviny se spíše negativními a na druhé straně potraviny se spíše pozitivními účinky na zdraví. Do tohoto šetření byly vybrány otázky na zjišťování konzumace ovoce a zeleniny. Jejich dostatečným přísunem lze předcházet kardiovaskulárním onemocněním a některým druhům rakoviny, zejména trávicího ústrojí. Jsou zdrojem vitaminů, minerálů, vlákniny a dalších důležitých látek. Dle doporučení by měla představovat denní dávka ovoce a zeleniny alespoň 400 g.

V našem dotazníku se dvěma otázkami zjišťovalo, kolik porcí ovoce, resp. zeleniny respondent sní v jednom typickém dni. K lepší představě o jedné porci ovoce nebo zeleniny využili tazatelé názornou kartu. Jedné porci odpovídá například 1 středně velký banán, půl sklenky přírodního ovocného džusu nebo půl misky okurkového salátu. Vyloučeny měly být brambory. Za dostatečnou denní dávku bylo považováno pět porcí ovoce nebo zeleniny a více.

Z výsledků vyplývá, že devět mužů a osm žen z deseti konzumovalo nedostatečné množství ovoce a zeleniny. Nejvíce osob s dostatečnou konzumací ovoce a zeleniny byli respondenti do 30 let. Rozdíly mezi muži a ženami byly patrné zejména ve věkové skupině 30–59 let. Asi 2 % respondentů uvedla, že vůbec nekonzumují ovoce ani zeleninu. Nejčastěji respondenti uváděli konzumaci jedné porce ovoce a jedné porce zeleniny denně. Na každého dospělého v průměru připadaly 3,1 porce ovoce a zeleniny na den (1,8 porcí ovoce a 1,3 porce zeleniny). Mezi různými socio-ekonomickými skupinami se nepodařilo prokázat rozdíly v nedostatečné konzumaci ovoce a zeleniny. Výsledky pouze naznačují, že nejlépe se stravující by zřejmě mohly být ženy z velkých měst, nejvíce vzdělané a nemanuálně pracující. Muži alespoň s maturitou konzumovali v průměru více porcí ovoce a zeleniny než muži bez maturity.

Jak je patrné z provedených výpočtů, pouze relativně malá část naší populace splňuje jeden z požadavků zdravé výživy. Část tohoto výsledku lze zřejmě přičíst na vrub nezahrnutí veškeré konzumace ovoce a zeleniny (například vařené zeleniny nebo přírodních šťáv), ale ani to by celkové výsledky příliš nezlepšilo. Podle řady výzkumů se

stravovací návyky české populace za poslední roky zlepšily, ale jak je patrné z těchto výsledků, existuje ještě velký odstup od ideálního stavu.

Výživa

Věková skupina	Muži		Ženy	
	Prevalence nedostatečného příjmu ovoce a zeleniny	Průměrná spotřeba ovoce a zeleniny	Prevalence nedostatečného příjmu ovoce a zeleniny	Průměrná spotřeba ovoce a zeleniny
roky	%	porcí / den	%	porcí / den
18 - 29	82,4	3,0	75,3	3,6
30 - 44	92,5	2,5	81,1	3,5
45 - 59	89,4	2,8	79,1	3,3
60 a více	91,3	2,9	86,4	3,1
Celkem	89,4	2,8	81,1	3,3

Zdroj: WHS (ÚZIS ČR)

Fyzická aktivita

Pravidelná fyzická aktivita snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky druhého typu a některých druhů rakoviny. Aktivním pohybem je regulována tělesná hmotnost, zlepšuje se funkčnost pohybového aparátu a tělesná koordinace, což napomáhá předcházet nemocem pohybového ústrojí a úrazům. Celkově přispívá k lepší tělesné i duševní kondici. V současnosti je doporučováno věnovat se alespoň 30 min. denně po většinu dní v týdnu středně namáhavým fyzickým aktivitám.

Ve Světovém šetření o zdraví se zjišťovala veškerá fyzická aktivita prováděná v práci, doma, při přesunu z místa na místo i ve volném čase. Aktivity byly rozděleny podle stupně námahy na: *velmi namáhavé* (zahrnují např. běh nebo výkopové práce), *středně namáhavé* (zahrnují např. plavání nebo uklízení) a *chůzi*. Každá aktivita musela trvat minimálně 10 min. vcelku. Respondenti odpovídali, kolik času strávili každou ze tří aktivit času průměrně v jednom dni během posledního týdne. Jako dostatečná z hlediska přínosu pro zdraví byla stanovena týdenní hranice 150 minut alespoň středně namáhavých aktivit (což odpovídá 5 dní v týdnu alespoň 30 min.). U každého respondenta byla vypočtena celková doba strávená fyzickými aktivitami jako součet doby strávené chozením, středně namáhavými aktivitami a dvojnásobkem doby věnované velmi namáhavým aktivitám. Komplikace při zjišťování fyzické aktivity mohly být způsobeny tím, že respondenti museli uvažovat veškeré pohybové aktivity (tedy nejen sportovní aktivity ve volném čase), rozdělení aktivit podle náročnosti (k tomu měl napomoci seznam fyzických aktivit v příloze k dotazníku), sledovaným obdobím (poslední týden) i odhadem doby strávené jednotlivými aktivitami (započítávání jen souvisejících činností trvajících alespoň 10 minut).

Velmi namáhavým aktivitám se věnovalo v posledním týdnu 45 % mužů a 25 % žen. Podíl mužů s velmi namáhavými aktivitami začínal velmi výrazně klesat od 50 let věku, u žen klesal s věkem postupně, ve středním věku nebyly rozdíly významné. Asi 71 % respondentů, mužů i žen, vykonávalo středně namáhavé aktivity. Podíl respondentů věnujících se středně namáhavým aktivitám se výrazně snižoval od 60 let věku. Asi 94 % mužů i žen uvedlo, že v posledním týdnu chodili minimálně 10 minut vcelku. 20 % respondentů se věnovalo během posledního týdne pouze chůzi. Žádné aktivitě se nevěnovalo asi 5 % převážně starších respondentů.

Kritérium dostatečného množství fyzické aktivity splňovalo 90 % respondentů. Podíl respondentů s dostatečnou aktivitou se výrazně snižoval s věkem. Rozdíly mezi muži a ženami nebyly významné. Oproti jiným šetřením by se pouhá desetina naší dospělé populace s nedostatečnou aktivitou mohla zdát poněkud nízká, ale je třeba si uvědomit, že započítávána byla veškerá pohybová aktivita během dne. Důvodem může být také nastavení nízké úrovně pro dostatečnou fyzickou aktivitu nebo nadhodnocování celkové doby ze strany respondentů. I proto jsme pro další analýzu zvolili hodnocení fyzické aktivity bez započítávání chůze. Chůze je nejméně namáhavou činností (přitom představuje polovinu doby strávené všemi pohybovými aktivitami), není příliš diferenciací proměnnou (většina respondentů ji uvedla mezi svými fyzickými aktivitami) a lze předpokládat, že alespoň některými respondenty byla vnímána doba strávená chůzí spíše jako doba, po kterou „jsou na nohou“ (takže srovnatelnost mezi respondenty by mohla být horší).

Dále se tedy budeme zabývat pouze středně a velmi namáhavými aktivitami při zachování dostatečné pohybové aktivity na hranici 150 minut týdně. V takovém případě lze nedostatečnou aktivitu pozorovat u celé třetiny respondentů. Výrazný nárůst nedostatečné aktivity byl od 60 let věku. Méně dostatečného pohybu měli obyvatelé měst, především těch největších. Pokud uvažujeme pouze osoby ekonomicky aktivní, potom dostatečně aktivních mužů je více než žen, zaměstnaných je dostatečně aktivních více než nezaměstnaných, ale mezi manuálně a nemanuálně pracujícími nebyly rozdíly významné. S vyšším vzděláním klesá podíl osob s nedostatečnou aktivitou, významné jsou rozdíly mezi nejvíce a nejméně vzdělanými.

Fyzická aktivita

Věková skupina	Prevalence nedostatečné fyzické aktivity	Osoby vykonávající velmi namáhavé fyzické aktivity	Doba strávená velmi namáhavými aktivitami na osobu	Osoby vykonávající středně namáhavé fyzické aktivity	Doba strávená středně namáhavými aktivitami na osobu
roky	%	%	hod / týden	%	hod / týden
Muži					
18 - 29	0,0	58,8	6,2	74,1	12,0
30 - 44	4,2	62,5	10,0	82,5	13,5
45 - 59	8,5	45,7	6,9	75,5	10,6
60 a více	20,5	17,9	2,4	49,6	5,9
Celkem	8,9	45,4	6,4	70,0	10,4
Ženy					
18 - 29	5,4	39,8	2,0	77,4	9,9
30 - 44	2,4	31,5	3,1	83,5	12,8
45 - 59	8,6	23,7	2,6	77,7	11,9
60 a více	21,4	13,0	0,7	52,6	7,3
Celkem	10,3	25,3	2,0	71,5	10,4

Zdroj: WHS (ÚZIS ČR)

Nyní se zaměříme na celkovou dobu strávenou pohybovými aktivitami. Muži trávili pohybovými aktivitami v průměru více času než ženy, což bylo způsobeno pouze rozdíly u velmi namáhavých aktivit. Lidé ve městech věnovali méně času pohybovým aktivitám než lidé na venkově. Manuální pracovníci trávili oproti nemanuálním pracovníkům

v průměru dvakrát více času velmi i středně namáhavými aktivitami. Lidé s nižším vzděláním vykazovali vyšší celkovou aktivitu, což však bylo jednoznačně způsobeno tím, že častěji vykonávali manuální zaměstnání.

Vypracoval: Ing. Jakub Hrkal