

WHO ostrzega przed brakiem aktywności fizycznej

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 27, czerwiec 2024 10:19

Patrycja Grebla-Tarasek

Odsłony: 684

Nowe dane przekazane przez WHO pokazują, że prawie jedna trzecia (31%) dorosłych na całym świecie, czyli około 1,8 miliarda ludzi, nie osiągnęła zalecanego poziomu aktywności fizycznej w 2022 roku. Wyniki wskazują na niepokojącą tendencję braku aktywności fizycznej wśród dorosłych, która wzrosła o około 5 punktów procentowych między 2010 a 2022 rokiem.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby dorośli mieli 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności lub równoważnej tygodniowo. Brak aktywności fizycznej naraża dorosłych na większe ryzyko chorób układu krążenia, takich jak zawały serca i udary mózgu, cukrzyca typu 2, demencja i nowotwory, takie jak piersi i jelita grubego.

Niepokojące są utrzymujące się różnice między płcią i wiekiem. Brak aktywności fizycznej jest nadal częstszy wśród kobiet na całym świecie w porównaniu z mężczyznami, a wskaźniki braku aktywności wynoszą 34% w porównaniu z 29%. W niektórych krajach różnica ta sięga aż 20 punktów procentowych. Ponadto osoby powyżej 60. roku życia są mniej aktywne niż pozostali dorośli, co podkreśla znaczenie promowania aktywności fizycznej wśród osób starszych.

W świetle tych ustaleń WHO wzywa kraje do wzmocnienia wdrażania swojej polityki mającej na celu promowanie i umożliwianie aktywności fizycznej, między innymi poprzez sport masowy i społeczny oraz aktywną rekreację i transport (spacery, jazda na rowerze i korzystanie z transportu publicznego).

Źródło: [WHO](#)