

POHYBOVÉ AKTIVITY AMERIČANŮ

Podle směrnice amerického ministerstva zdravotnictví a sociálních věcí je doporučena minimální fyzická aktivita se zřetelnou zdravotní prospěšností 150 min. mírné aktivity nebo 75 min. intenzivní aktivity za týden. Případně se mohou oba typy odpovídajícím způsobem kombinovat. Kromě toho se doporučuje alespoň dvakrát týdně cvičení posilující svaly.

V nedávné době dokončilo americké CDC (Centrum pro kontrolu nemocí a prevenci) studii u téměř 400 000 dospělých, zahrnutých v Systému surveillance behaviorálních rizikových faktorů (BRFSS). 65 % respondentů splňovalo uvedená kritéria (69 % mužů a 60 % žen). Ve věkových skupinách se podíl fyzicky aktivních pohyboval od 51 % u lidí přes 65 let věku do 74 % u lidí mezi 18–24 lety. Více cvi-

čících bylo mezi vysokoškolsky vzdělanými lidmi (70 %) než mezi lidmi bez vysokoškolského diplomu (52 %). Lidí s normální váhou se věnovalo cvičení přes 67 %, obézních 57,1 %.

Aktivity podporující fyzický pohyb jsou zahrnuty v programu Healthy People 2010, což je obdoba českého programu ZDRAVÍ 21 a provedená studie je součástí monitorování jeho plnění.

MedlinePlus [homepage on the Internet]. HealthDay News. Preidt R. Almost two-thirds of Americans meet exercise guidelines [cited 2008 Dec 4]. Available from: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_72431.html.

Redakce