

ZDRAVOTNÍ A EKONOMICKÝ PŘÍNOS FYZICKÉ AKTIVITY

Pravidelná fyzická aktivita je jednou z nejdůležitějších věcí, kterou mohou lidé udělat pro své zdraví. Přesto se v Evropské unii (EU) 45 % lidí nikdy nevěnovalo sportu a každý třetí člověk má nedostatečnou fyzickou aktivitu (šetření Eurobarometru). Důsledkem jsou miliony případů chronických neinfekčních nemocí s vysokou mortalitou a zátěží ekonomiky. Upozorňuje na to společná publikace OECD a WHO financovaná EU.

Světová zdravotnická organizace doporučuje alespoň 150 minut mírné tělesné aktivity týdně a uvádí, že ke zdraví přispívá jakýkoli pohyb. Kdyby každý v EU dosáhl doporučené úrovně fyzické aktivity, předešlo by se každoročně více než 10 000 předčasných úmrtí. Tělesná aktivita ovšem nešetří jen životy, ale má i prokazatelné pozitivní dopady na ekonomiku.

Zvýšení fyzické aktivity v EU na minimální doporučené hladiny by do roku 2050 předešlo 11,5 milionům nových případů chronických neinfekčních nemocí, včetně 3,8 mil. kardiovaskulárních nemocí, 3,5 milionům depresí, okolo 1 mil. diabetu 2. typu a více než 400 tisícům různých typů onkologických onemocnění. Pokud by populace ve všech zemích EU dosáhla doporučené úrovně fyzické aktivity, ušetřilo by se ročně v průměru téměř 8 bilionů paritních EURO. Při dvojnásobku, 300 minutách fyzické aktivity týdně, by se předešlo dalším 16 milionům chronických neinfekčních nemocí.

V současné době je v EU nedostatečná fyzická aktivita největší zátěží pro zdravotní péči v Německu, Itálii a Francii. Za léčení nemocí z nedostatku fyzické aktivity utratí tyto státy v letech 2020–2050 v průměru 2 biliony paritních EURO. Modelová studie dokázala, že zvýšení fyzické aktivity není významné jen pro zdraví, ale má i ekonomický přínos. 1 investované EURO do efektivní podpory tělesné aktivity přináší zisk 1,7 EURO.

Citovaná zpráva nakonec zmiňuje politická opatření, která by mohla zvýšit úroveň fyzické aktivity a zájem lidí o její zdravotní prospěch, a uvádí příklady:

- Specifické programy ve školách, na pracovištích a v systému zdravotní péče.
- Zvýšení dostupnosti sportovních zařízení.
- Městské plánování, prostředí a dopravní politika (např. usnadnit docházku do škol pěšky).
- Komunikační a informační aktivity.

Zmiňovaná publikace OECD/WHO „Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe“ je nabitá použitelnými fakty o situaci ve státech EU, grafy a tabulkami s daty o zdravotních a ekonomických přínosech tělesné aktivity, o zkušenostech různých států s podporou tělesné aktivity a stojí za to si ji opatřit.

V době, kdy česká vláda nesnadno hledá cesty, jak najít prostředky na řešení státního dluhu, by se nemělo zapomínat, že primární prevence nemocí a podpora zdraví jsou zlatý důl pro zvýšení ekonomického potenciálu země.

World Health Organization. New WHO/OECD report: increasing physical activity could save the EU billions annually [Internet]. Copenhagen: WHO; 2023 [cited 2023 Aug 6]. Available from: <https://www.who.int/europe/news/item/17-02-2023-new-who-oecd-report--increasing-physical-activity-could-save-the-eu-billions-annually>.

OECD; WHO. Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe [Internet]. Paris: OECD Publishing; 2023 [cited 2023 Aug 6]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/366327/9789289058216-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Jaroslav Kríž