



Kviz pro zdraví

Soutěž pro všechny, kteří mají zájem o zdravý životní styl

Tisková zpráva k zahájení soutěže 15.8.2012

Státní zdravotní ústav vyhláší pro rok 2012 soutěž pro každého, komu není lhostejný jeho životní styl. Soutěž je jedním z výstupů projektu podpory zdraví „Kviz pro zdraví“. Smyslem projektu, který je určen každému, kdo chce pečovat o své zdraví, je prohloubit znalosti o tom, co může zdraví ovlivnit. Zdraví je nevyčíslitelnou hodnotou pro každého, jeho ztráta vždy zasáhne nejen jednotlivce, rodinu ale i celou společnost.

Vznik, vývoj a stoupající výskyt onemocnění, jako jsou srdečně-cévní onemocnění, rakovina, chronická respirační onemocnění a metabolická onemocnění (cukrovka druhého typu a obezita), je dán **způsobem života**. Současný životní styl naší populace přináší řadu negativních zdravotních důsledků: narůstají počty obézních jedinců, vznikají potíže z nedostatečné pohybové aktivity, roste průměrná hodnota krevního tlaku, krevního cukru, cholesterolu, projevují se i další zdravotní obtíže a problémy. Ročně jsou vydávány miliardy korun na léčení těchto nemocí, které zkracují část života prožívanou ve zdraví - v České republice je délka „zdravého života“ kratší než ve vyspělých zemích Evropy.

Kvalitu zdraví ovlivňuje relativně malá skupina tzv. rizikových faktorů, které souvisí se způsobem života – nesprávná výživa, nedostatek tělesné aktivity, kouření, nadměrná spotřeba alkoholu, a s tím související vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, vysoký krevní cukr, nadváha. Ovlivněním těchto rizikových faktorů je možno snížit počet let ztracených nemocemi a předčasným úmrtím až o 60 %.

Cílem projektu podpory zdraví, který byl připraven za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ 2012 (projekt č.10234) je nejen edukace v oblasti prevence chronických onemocnění, ale i zvýšení zájmu o zdravý životní styl, motivace k uvědomělému přístupu při výživě a uvědomělému zařazování pohybové aktivity do denního režimu a tím k přirozené cestě prevence velkého počtu závažných chorob.

KVIZ PRO ZDRAVÍ poskytuje nejen poučení, ale nabízí také možnost zkontrolovat si znalosti o výživě, energetickém příjmu a výdeji, o pohybové aktivitě. Kdo zodpoví všechny otázky KVIZU PRO ZDRAVÍ, bude zařazen do slosování o ceny, které věnují partneři projektu. Rozhodující není bezchybnost odpovědí, ale zájem se poučit a přesvědčit se o kvalitě svého životního stylu.

Kviz je veden elektronickou formou na webových stránkách Státního zdravotního ústavu www.szu.cz, na kterých jsou také uvedeny informace o soutěži a podmínky pro zařazení do slosování o ceny

Soutěž je zahájena **15. srpna**, bude ukončena **15. listopadu 2012**.

Kontakt:

MUDr. Ludmila Skálová,

hlavní řešitel projektu

tel: 267082547

e-mail: skalova@szu.cz www.szu.cz