

Správný životní styl

Správný životní styl je vyvážené propojení pohybové aktivity, výživy, zdravého prostředí a vnitřní pohody. Proč se vlastně zabývat správným životním stylem? Na naše zdraví má vliv několik faktorů. Z cca 20 % je to životní prostředí, ve kterém žijeme. Není ale v silách jednotlivce toto příliš ovlivnit. Genetický základ, který má každý jedinec, ovlivňuje jeho zdraví také asi z 10–15 %, ani tady si ovšem nemůžeme vybírat, co zdědíme a co nikoliv. Další nezanedbatelnou položkou ovlivňující zdraví je úroveň zdravotnického systému, obecně se udává cca 10–15 %. Je zřejmé, že ani toto není přímo v našich rukou. Nejvýznamnější determinant, který ovlivňuje zdraví (dle některých autorů až z 50–60 %), je životní styl. Vyvážená strava a pravidelná tělesná aktivita jsou pro dobrý zdravotní stav nezbytné. V současnosti však Evropané konzumují příliš mnoho kalorií a málo se pohybují. U dětí se v západním světě stále více projevuje nadváha a obezita. Mnoho významných rizikových faktorů, jež přispívají k předčasnému úmrtí, jako je vysoký krevní tlak, cholesterol, index tělesné hmotnosti a cukrovka, souvisí se stravou a s tělesným pohybem. Z těchto důvodů jsou výživa a tělesná aktivita hlavními prioritami politiky Evropské unie v oblasti veřejného zdraví.

K tomuto neradostnému stavu pravděpodobně přispívá i neinformovanost populace a nedostatek vědecky ověřených dat dostupných široké veřejnosti. Mnoho lidí se sice o zdravý životní styl zajímá, ale čerpají z lifestyleových časopisů a dalších kvalitativně pochybných zdrojů. Získávají tak často zavádějící informace, které poté aplikují v reálném životě a výchově dětí.

A jak začít se správným životním stylem? Kromě pravidelné, plnohodnotné, pestré stravy a dostatku aktivního pohybu bychom se měli snažit o dosažení vnitřní duševní vyváženosti, přiměřeného sebevědomí bez vnitřních konfliktů a psychických obtíží. Měli bychom si upravit životní styl a životní podmínky tak, abychom eliminovali nepříznivé vlivy. Zároveň bychom se měli snažit podpořit všechny vlivy, které příznivě působí na duševní rovnováhu, protože duševní pohoda působí jako prevence somatických i psychických nemocí.

Bc. Jarmila Bartová
Mgr. Tereza Štěpánová

Bc. Jarmila Bartová

studentka ČVUT v Praze – FBMI
Náměstí Sítná 3105, 272 01 Kladno
info@fbmi.cvut.cz
