



TISKOVÁ ZPRÁVA

Odborníci z VFN varují: Křivka dožití obyvatel ČR se poprvé v historii otočila směrem dolů! Přitom náprava je úplně jednoduchá a zvládne ji každý z nás

Po celá desetiletí se v Česku prodlužovala střední délka dožití. U žen se postupně vyšplhala až na 81,9 roku a u mužů na 76,1 roku věku. Dosáhli jsme tak na úroveň vyspělých západních zemí. Vloni se pozitivní trend náhle zlomil, mužům klesla naděje na dožití o 1 rok a ženám o 0,7 roku. Ve způsobu, jak nepříznivý trend otočit zpátky, mají lékaři ze Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) v Praze jasno: klíčem k prodloužení života ve zdraví až o 5 let je 150 minut pravidelného přiměřeného pohybu týdně a úprava životního stylu.

Zní to jako paradox. Čeští zdravotníci dokážou na jedné straně díky skvělým výsledkům farmakologické léčby, špičkové zdravotnické péči nebo přístrojům typu ECMO zachraňovat životy lidí s fatálními diagnózami. Na druhé straně ale celá třetina 65letých mužů cítí omezení v běžných každodenních aktivitách kvůli zdravotním handicapům a průměrný Čech žije až 20 let svého života s nějakou formou nemoci, zatímco například Švéd pouze 3 roky. „Pandemická doba jasně ukázala, že lidé žijí na hraně svých fyzických možností a pokud se objeví jakýkoliv nečekaný zdravotní problém, může pro ně být fatální,“ konstatuje prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., zástupce přednosty III. interní kliniky VFN a 1. LF UK a vysvětluje: „Chronické nemoci jako vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cukrovka, obezita nebo kardiovaskulární nemoci jsou silným protivníkem a často probíhají asymptomaticky. Proto je důležité být fit, starat se o své zdraví a oddálit tak nástup řady onemocnění nebo je dokonce zcela eliminovat. Je prokázáno, že změna životního stylu, především pravidelný pohyb, dokáže zvrátit metabolické a kardiovaskulární choroby a prodloužit život v plném zdraví až několik let!“

Proč stárneme rychleji? Češi (ne)umí žít

Režimová opatření, která mohou zastavit současný negativní trend vývoje dožití a života v nemoci, jsou léta neměnná, totožná napříč obory. Nejde přitom o žádné extrémní změny. Doporučení zná v podstatě každý: pravidelně se hýbat, nekouřit, co nejméně konzumovat alkohol, zdravě se stravovat, dostatečně odpočívat a nežít ve stresu. A skutečnost? Češi se drží dlouhodobě na třetí nejvyšší příčce ve spotřebě alkoholu v rámci zemí sdružených v Evropské kardiologické společnosti a pohybují se v první čtvrtině v počtu kuřáků. V populaci máme dokonce 66 % populace s vyšší než optimální tělesnou hmotností. „V době pandemie se výrazně zvýšil výskyt dětské obezity,“ varuje prof. Vrablík a radí: „Prognózy nemusí být tak děsivé, lidé mohou svůj zdravotní stav zásadně příznivě ovlivnit, a přitom nezacházet do extrémů. Stačí zhubnout pouhých 5 procent tělesné hmotnosti a nebezpečný útrobní tuk, který je zdrojem metabolické nerovnováhy, klesne až o 20 procent!“

Pouhých 150 minut týdně zbrzdí rizika a zlepší náladu

Pravidelný pohyb snižuje riziko infarktu myokardu a cévní mozkové příhody, nádorových onemocnění a jejich recidivy, zlepšuje toleranci chemoterapie. Zkvalitní spánek, zlepší paměť, náladu i libido. „Stačí 150 minut vytrvalostních aktivit týdně jako je chůze, jízda na kole, plavání nebo běh. Vše při střední intenzitě, což znamená, že můžete při pohybu mluvit v krátkých větách,“ vypočítává doc. MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D., vedoucí lékař Centra zátěžové kardiologie II. interní kliniky VFN a 1. LF UK a pokračuje: „Nebo mějte týdně pouze 75 minut pohybové aktivity o vysoké intenzitě, kdy na jeden nádech řeknete pouze jedno, dvě slova. V každém případě ale kardio aktivitu ještě dvakrát týdně doplňte posilováním.“ Před každým cvičením je přitom dobré přivést svaly a kardiovaskulární systém do „provozní“ teploty a po zátěži relaxovat. Množství pohybu vždy navyšovat postupně, nesnažit se lámat rekordy třeba o dovolených. I se sportem jsou totiž spojená rizika: například při tropických teplotách pohyb je potřeba pohyb omezit, což platí zejména pro jedince s již manifestními kardiovaskulárními, plicními, metabolickými chorobami.

Tělo si samo řekne o složení stravy, přísná dieta není řešení

„Opakující se lockdowny, stres, méně pohybu znamená jediné – po několika letech stabilní úrovně hmotnosti šla váha Čechů nahoru,“ konstatuje doc. MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. vedoucí lékař XXL centra III. interní kliniky VFN a 1. LF UK a doplňuje: „Chuť a uspokojení z jídla nám dávají hlavně tuky a cukry, takže jsme přidali slazené nápoje a oblíbená fastfoodová smažená jídla. Klíčem k dobrému pocitu i z jídla, ale zůstává staré známé pravidlo,



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2
www.vfn.cz

Praha, 1. 6. 2022 | Strana 2 z 2

TISKOVÁ ZPRÁVA

a sice zvýšit pohybovou aktivitu. Pohybem se totiž nezávisle na naší vůli změní i chuťové preference. Tělo si při vyšší a pravidelné fyzické zátěži začne přirozeně říkat o jídla s vyšším obsahem komplexních sacharidů a bílkovin, naopak méně budeme mít chuť na tuk.“ Takový je klíč k přirozené změně životního stylu. Přísnou dietou a rychlým zhubnutím ztrácíme aktivní tělesnou hmotu, ale v kombinaci úpravy jídelníčku s pohybem si svaly uchováme a začneme se pomalu zbavovat tukové tkáně. Velmi pomalu, postupně, tedy vyváženě, udržitelně a bez výkyvů organismu. K tomu, abychom si tvořili svalovou hmotu nezbytnou pro zdravý život, potřebujeme pravidelný pohyb a kvalitní stravu. Jedno bez druhého výsledky nikdy nepřinese.

O Všeobecné fakultní nemocnici v Praze

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) patří mezi největší nemocnice v ČR. Poskytuje základní, specializovanou, a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékárenskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků. Je zároveň hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

www.vfn.cz

O 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy je největší z českých lékařských fakult – navštěvuje ji přes 4500 studentů. Základními studijními programy jsou všeobecné a zubní lékařství, kromě nich nabízí fakulta studium dalších zdravotnických oborů, specializační a celoživotní vzdělávání a řadu doktorských programů. Každoročně absoluuje 1. LF UK více než 300 nových lékařů

www.lf1.cuni.cz

Pro další informace:

Mgr. Marie Heřmánková, tisková mluvčí VFN v Praze, e-mail: marie.hermankova@vfn.cz, tel.: 224 962 074