



WHO/ Francesco Zambon

Со продолжување на велосипедските патеки Литванија го промовира активниот транспорт и здравјето на срцето.

НА СВЕТSKIOT ДЕН НА СРЦЕТО, 29-ТИ СЕПТЕМВРИ,

СЗО ПРЕПОРАЧУВА ЗГОЛЕМЕНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ВЕЖБИ ЗА ДА ЖИВЕЕМЕ ПОДОЛГО СО ДОБРО ЗДРАВЈЕ И ЗА ДА ЈА НАМАЛИМЕ СМРТНОСТА ОД НЕЗАРАЗНИТЕ БОЛЕСТИ, КАКО ШТО СЕ БОЛЕСТИТЕ НА СРЦЕТО, ДЕБЕЛИНАТА И ДИЈАБЕТОТ.

За да го подобри здравјето на срцето и за да ги намали незаразните болести, СЗО препорачува намалување на физичката неактивност за 10% до 2025 година, што ќе придонесе за постигнување на три други здравствени цели во истата временска рамка:

- Намалување за 25% на ризикот од предвремена смрт поради болест на срцето, рак, дијабет и респираторно заболување;
- Слично намалување на преваленцата на висок крвен притисок; и
- Забавување на драматичните епидемии на дијабет и здебеленост.

Проблемот го надминува здравството во правец на целосен пристап на владите за подобрување на животот. Во многу европски градови урбаното планирање е одлучувачки начин за обезбедување на дневна физичка активност, бидејќи често луѓето живеат далеку од нивните работни места или имаат малку велосипедски патеки, тротоари или паркови. Културата на работење и школување мора да се промени за да се препознае значењето на физичката активност и за да се охрабрат луѓето да одат во нивните училишта и канцеларии преку активен транспорт – пешки или со велосипед.

СЗО во Европскиот регион дизајнирала специјална „*алатка за проценка за иштедење во здравството*“ (HEAT)¹ за пресметување на економската корист од физичката активност. Алатката ги трансформира и ги пресметува часовите потрошени за пешачење или возење велосипед во години заштеден живот и во намалување на здравствените и општите трошоци.

Септември, 2016

Преземено од WHO/EUROPE

Подготвил: прим д-р сци. Весна Спирова

¹[WHO/Europe Health Economic Assessment Tool \(HEAT\)](#)