



## COMUNICAT DE PRESĂ

### Campania

### „Zilnic un pas în plus pentru sănătate!”

septembrie 2024

În luna septembrie se derulează campania de informare, educare, comunicare „Zilnic un pas în plus pentru sănătate!” a cărei temă urmărește prevenirea sedentarismului în rândul adulților și tinerilor. Campania derulată la nivel național în luna septembrie are ca scop informarea populației adulte și a tinerilor despre îmbunătățirea stării de sănătate prin practicarea activităților fizice în mod regulat.

OMS recomandă ca adulții cu vârsta cuprinsă între 18-64 de ani să practice săptămânal cel puțin 150-300 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată, sau cel puțin 75-150 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate viguroasă, sau o combinație echivalentă de activitate de intensitate moderată și viguroasă. De asemenea, pentru o stare de sănătate mai bună adulții ar trebui să practice activități de întărire a mușchilor, de intensitate moderată sau intensă, cu implicarea tuturor grupelor musculare majore, în două sau mai multe zile pe săptămână. Pentru beneficii suplimentare pentru sănătate, ei pot crește activitatea fizică aerobă de intensitate moderată la mai mult de 300 de minute sau pe cea viguroasă la mai mult de 150 de minute sau o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și viguroasă pe parcursul săptămânii.

Dr. Radu Berceanu, medic primar oncolog apreciat la nivel internațional susține că activitatea fizică făcută planificat ar scădea incidența pentru boli oncologice, cardiovasculare, neurologice degenerative și metabolice cu 70%, ar crește durata de viață, durata de viață sănătoasă, calitatea vieții.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), la nivel global, unul din patru adulți și 81% din adolescenți au un nivel insuficient de activitate fizică, ceea ce afectează atât sănătatea lor, cât și serviciile de sănătate și societatea în ansamblu. Persoanele care sunt insuficient de active au un risc de deces cu 20% până la 30% mai mare în comparație cu persoanele care sunt suficient de active. Anual, aproximativ 10000 de decese ar putea fi evitate dacă populația europeană ar fi mai activă din punct de vedere fizic.

În România 91% dintre decese sunt provocate de boli cronice netransmisibile (boli cardiovasculare, boli cronice respiratorii, cancer, diabet zaharat), boli a căror evoluție ar putea fi influențată în mod pozitiv de practicarea regulată a exercițiilor fizice.

Suportul metodologic al campaniei este asigurat de către Institutul Național de Sănătate Publică, iar la nivel județean campania este implementată de către Direcția de Sănătate Publică a județului Constanța.