



Ljubljana, 27. september 2022

## IZJAVA ZA JAVNOST – SVETOVNI DAN SRCA, 29. SEPTEMBER 2022

**Svetovni dan srca je vsako leto 29. septembra. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije od vsega začetka sledi temu dnevu z aktivnostmi po Sloveniji, letos že triindvajsetič. Skupaj s Svetovno zvezo za srce, World Heart Federation ob tem dnevu spodbuja vse ljudi: S SRCEM ZA VSAKO SRCE, kar je tudi geslo letošnjega svetovnega dneva srca.**

### S ♥ ZA VSAKO ♥

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok umrljivosti. Zaradi njih po svetu vsako leto prežgodaj izgubi življenje kar 17 milijonov ljudi. Razmislimo o tem kaj lahko sami naredimo za zdravje srca nas samih in drugih, pa tudi za to, da bo okolje to omogočalo - čisto okolje, zrak, narava. Preprečiti srčno-žilno bolezen, je najpomembnejše za vsako utripajoče srce.

29. septembra zvečer, bo v simbolični rdeči barvi srca zasijalo osvetljeno Tromostovje v Ljubljani, z namenom spodbujanja širše javnosti k razmisleku o tem kakšna je skrb za zdravje naših src, je lahko ta boljša in kaj lahko sami naredimo za to.

Srčno-žilna obolenja so poglaviti vzrok za invalidnost in smrt. Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje srčno-žilnih bolezni kamor sodijo tudi možganska kap, srčni infarkt, srčno popuščanje, angina pectoris, arterijska hipertenzija, ter tudi odkrivanje sladkorne bolezni, ki je močan dejavnik tveganja za srčno-žilno bolezen. Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 kar 2- do 4-krat bolj ogroža smrt zaradi kapi ali srčnega napada. Pomemben dejavnik tveganja je debelost, ki se je v zadnjih osemdesetih letih prejšnjega stoletja potrojila in še naprej zaskrbljujoče narašča. Pričakuje se, da bo v Sloveniji do leta 2025 okvirno 400.000 oseb živelo z debelostjo. To je 400.000 Slovencev z višjim tveganjem za pojav sladkorne bolezni, srčno žilnih zapletov in nižjo pričakovano življenjsko dobo. Srčno žilna obolenja namreč predstavljajo glavni vzrok smrti oseb z debelostjo: posledica debelosti je kar 21% srčne kapi, 51% arterijske hipertenzije in 80% sladkorne bolezni tipa 2.

Sami lahko največ naredimo za svoje zdravje in zdravje naše družine je opozoril **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana, KO za žilne bolezni.

Zadnji podatki kažejo, da se je pričakovana življenjska doba moških v kovidnem letu 2021 skrajšala kar za 3,4 leta. Ob spremljanju dogajanja z otroci in mladostniki glede njihovih težav v preteklih dveh letih lahko z zaskrbljenostjo ugotavljamo, da se lahko za njih, v kolikor ne bo prišlo do sprememb, pričakuje precej slabša zdravstvena prihodnost, kot za starejše generacije. Dejstvo je, da so družbeni mediji hitro spremenili načine, preko katerih se mladostniki družijo ter komunicirajo med seboj in s svetom. Že itak v telesno nedejavnost usmerjena mladina je v času kovida dobila še formalne »pospeške« s prepovedjo oz. omejevanjem gibanja v naravi in osebnega druženja. Ekscesna uporaba družbenih medijev je med drugim pospešila dodatne socialne stresorje, kot so konflikti med vrstniki, »drama«, kibernetika viktimizacija ter nadlegovanje in diskriminacija, za katere je dokazano, da negativno vplivajo na duševno zdravje.

Slabo duševno zdravje pa je pomemben dejavnik za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni kot so npr. srčno-žilne bolezni. Tem nevarnostim so bistveno bolj od fantov izpostavljena dekleta. Slabše duševno zdravje se odraža predvsem v večji razdražljivosti, preobčutljivosti, občutku manjvrednosti, potrtosti in neredko tudi samomorilnih mislih. Pogosta je tudi motnja v prehranjevanju, ki vodi v prekomerno prehranjenost in celo debelost. Pomemben delež k temu pa prispevajo tudi nezdrave življenjske navade kot so uporaba energetsko prebogate hrane (energetske pijače, sladke gazirane pijače ipd.) ter pomanjkanje gibanja. Strokovnjaki opozarjajo, da je porast motenj neredko posledica tega, da se otroci in mladostniki zaradi prevelike zaščitniške vloge staršev niso sposobni samostojno soočiti s težavami in se jih ne naučijo obvladovati in premagovati.

Podobne razpoloženske spremembe kot pri otrocih in mladostnikih so prisotne tudi med odraslo populacijo. Raziskava je pokazala, da je v času kovida pojavnost depresije v Sloveniji porasla kar za 23% in tesnobe za 26%. K temu sta bistveno prispevala osamljenost in razpad osebnih socialnih stikov. Najizrazitejši porast je med ženskami v starostnem obdobju od 20-40 let, izstopajoče visok pa je tudi med mladostnicami (15-20 let starosti). Ugotovljeno pa je, da npr. stres in motnje spanja povečajo ogroženost za srčno-žilno umrljivost za 3-krat.

Vse naštetu lahko vodi v zgodnejše pojavljanje srčno-žilnih bolezni. Zelo številne raziskave so nedvoumno pokazale, da zdrav življenjski slog kot je npr. redna aerobna telesna dejavnost, deluje izrazito preventivno proti stresu, potrtosti in depresiji, preprečuje izgorelost, izboljša spanec itd. Enostaven, a izredno učinkovit ukrep. Zdrava raznolika prehrana, ki vsebuje več vlaknin in ni energetsko prebogata, in posledično ohranjanje ustrezne prehranjenosti, pa še dodatno zavira nastanek srčno-žilnih bolezni in zagotavlja, da bo kvaliteta našega življenja tudi v starosti visoka.

**Izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport:** ukrepi za zaježitev epidemije COVID-19 v šolskih letih 2019/20 in 2020/21, ki so z zapiranjem šol, javnih igrišč, prepovedmi organizirane športne vadbe in omejevanjem gibanja in druženja grobo posegli v vsakdanjik otrok, so se močno odrazili na njihovem telesnem in gibalnem razvoju, kar ob neukrepanju lahko pripelje do povišanih zdravstvenih tveganj tudi v njihovi odrasli dobi. Povečevanje tveganja srčno-žilnih obolenj je namreč močno povezano z naraščanjem telesnega maščevja in upadanja srčno-dihalne vzdržljivosti.

Osnovnošolska populacija je v Sloveniji že kmalu po prelomu tisočletja preseгла povprečje debeline kožne gube nadlahti obdobja 1988-2022, kar je vsaj delno povezano tudi s procesi zgodnejšega vstopanja v puberteto, a se je naraščanje po letu 2010 ustalilo in se celo obrnilo v nasprotno smer. Žal pa so ukrepi za zaježitev COVID-19 že v letu 2020 povzročili do tedaj neprimerljivo veliko naraščanje podkožnega maščevja tako pri dekletih in še posebej pri fantih, ki je dodatno naraslo tudi v drugem letu epidemije, ko je bilo zaprtje šol še daljše kot v prvem letu. Pri fantih je prirast podkožnega maščevja v obdobju obeh let znašal kar 8 %, pri dekletih pa 6 %, medtem ko so bili vsi letni prirasti podkožnega maščevja od leta 2002 naprej manjši od 1,6 %.

Hkrati z naraščanjem maščobne mase, pa so se ukrepi za zaježitev epidemije še bolj izrazito odrazili na upadu srčno-dihalne vzdržljivosti osnovnošolske populacije. Po izrazito pozitivnih trendih izboljševanja med letoma 2010 in 2018, je med letoma 2019 in 2020 srčno-dihalna vzdržljivost upadla za 17 % pri dekletih in kar za 20 % pri fantih, nato pa se je v šolskem letu 2020/21, po ponovnem odprtju šol v spomladanskem času, nekoliko izboljšala.

Da so izrazito negativni trendi neposredno povezani z zapiranjem šol in omejevanjem gibanja, se je pokazalo v šolskem letu 2021/22, ko šol nismo zapirali, ko gibanja in druženja otrok nismo več omejevali in ko so tudi športni klubi in društva lahko spet začela z izvajanjem organizirane športne vadbe. Tako delež podkožnega maščevja kot srčno-dihalna vzdržljivost sta se namreč takoj nekoliko izboljšala, a žal še vedno ostala daleč od vrednosti pred obdobjem epidemije. V šolskem letu 2021/22 je tako osnovnošolska populacija še vedno imela več kot 3 % višji delež

podkožnega maščevja kot v šolskem letu 2018/19, medtem ko je bila srčno-dihalna vzdržljivost pri fantih še vedno nižja za 7,5%, pri dekletih pa kar za 9,5 % kot v šolskem letu 2018/19.

Do sedaj v Sloveniji nismo sprejeli še nobenih ukrepov, ki bi vsem otrokom in mladostnikom po epidemiji omogočili več telesne dejavnosti in odpravo energijskega neravnovesja ter spodbudo prizadetemu socialnemu in psihološkemu razvoju, z nadaljnjim ignoriranjem nastale situacije pa tvegamo izrazito povečanje srčno-žilnih obolenj v odrasli dobi populacije prizadetih otrok in mladostnikov. Ne govorimo namreč zgolj o majhnih odstotkih, pri katerih se bo tveganje povečalo, temveč se bo to povečalo pri skoraj 2/3 populacije, ki je zaradi ukrepov za zajezitev epidemije COVID-19 doživela povečanje deleža podkožnega maščevja in hkrati upad srčno-dihalne vzdržljivosti. Izjemno pomembno je torej, da nemudoma in s konkretnimi ukrepi na celotni populaciji otrok in mladostnikov naslovimo težavo povečanje njihove sedentarnosti ter zmanjševanje njihove telesne dejavnosti, ki sta se zgodili v času epidemije ter jim na ta način omogočiti enake možnosti za razvoj in zdravje kot so ga imele generacije pred epidemijo COVID-19.

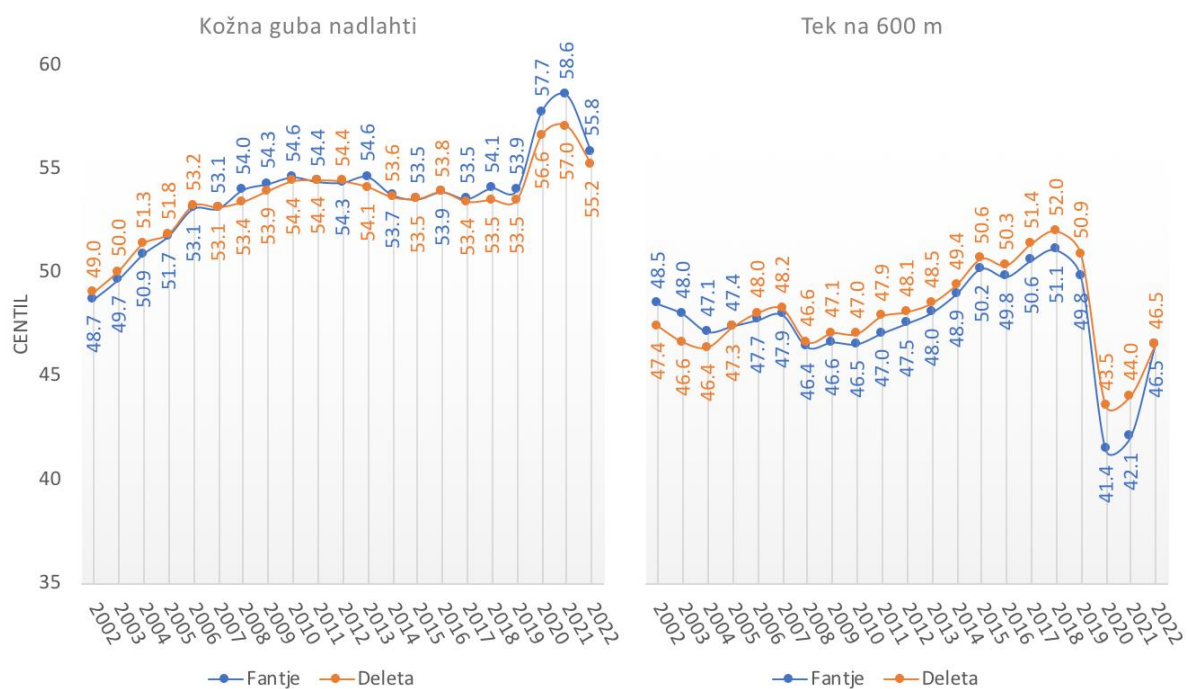


Tabela 1: Trendi sprememb debeline kožne gube nadlahti in rezultatov teka na 600 m v osnovnošolski populaciji obdobja 2002-2022 (Opomba: v analizi za leto 2022 so upoštevani podatki 80 % šol, ki so bili obdelani do avgusta 2022).

Pomembno je, da bi imeli otroci v šolah vsak dan 1 uro športa (5 ur na teden), redno, vsebinsko raznovrstno vadbo, dovolj intenzivno in dovolj časa trajajočo vadbo, dostopnost te vadbe zunaj šole za vse, seveda pa tudi prostočasno gibalno igro, po možnosti z vrstniki, ki ne sme umanjkat v nobenem starostnem obdobju. Otroci naj se naučijo ponovno uporabljati naravno okolje za preživljanje prostega časa z gibanjem v naravi, ki je neprecenljivo, vedno ga lahko s pridom izkoriščamo otroci, mladostniki in odrasli.

Politični odločevalci bi morali upoštevati, da je potrebno vlagati tudi v kakovost življenja ljudi, ne le v materialne pogoje.

**Darija Cvetko, univ. dipl. soc., Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije:** Promocijo zdravja in preventivno delovanje je priporočljivo začeti izvajati zgodaj v otroštvu. Najpomembnejšo vlogo imajo še vedno starši, zato se na društvu trudimo v programe, ki so namenjeni otrokom in mladostnikom, v čim večji meri vključiti tudi starše. V okviru projekta »Recimo NE odvisnosti«,

ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, izvajamo program **ODKLOP – Preventivni program za uravnoteženo in odgovorno uporabo zaslonov in digitalnih vsebin** in preventivni program na področju kajenja med osnovnošolci. Slednjega izvaja partner na projektu – Inštitut za zdravje in okolje (IZO), ki je od ponovnega odprtja šol do sedaj izvedel okoli sedemdeset delavnic, v katere je bilo vključenih tisoč učencev.

Program ODKLOP je namenjen osnovnošolcem in njihovim staršem in obsega šest večjih sklopov, ti so Razvoj odgovornega vedenja, Kritična pismenost, Telo in digitalno, Čustva in digitalno, Odnosi v digitalnem svetu ter Digitalni svet in novi poklici. Gre za vsebine, ki so danes več kot nujne, saj zasloni predstavljajo velik del vsakdanjika mladostnikov.

Od odprtja šol do danes smo izvedli 180 delavnic v osnovnih šolah za več kot 800 enkratnih uporabnikov. Poleg tega smo izvedli šest celodnevni usposabljanj za skupno 90 pedagoških delavcev iz vse Slovenije, ki program ODKLOP vodijo na svojih šolah. Na srečanju s starši radi poudarimo, kako pomembno je, da se učenci čim več gibajo, družijo in skupen čas preživljajo tudi brez zaslonov. Poudarili bi, da je potreba šol po takšnih delavnicah velika, saj se mladi in delavci na šoli srečujejo s številnimi izzivi digitalnega sveta.

Vplivati želimo tudi na starše, da premislijo, ali je njihova uporaba zaslonov v prostem času uravnotežena ali je prekomerna, torej, kako z zgledom vplivajo na svoje otroke.

Starši se zavedajo, da je gibanje pomembno za optimalen fizičen razvoj otroka. Če otroci in mladostniki preveč časa preživijo za zasloni, imajo manj časa za ostale dejavnosti, ki ne vključujejo zaslonov, med njimi tudi gibanje. S telesno dejavnostjo ne urijo zgolj svojih gibalnih spretnosti in telesnih sposobnosti. Otroci, ki so fizično aktivni in boljše telesno pripravljani, imajo tudi boljše umske sposobnosti in boljši učni uspeh. Namreč, otrok skozi premagovanje gibalnih izzivov možgane nauči načrtovanja, iskanja rešitev in ohranjanja pozornosti, gibanje pa pozitivno vpliva na spomin in počutje. Otroci, ki preveč časa uporabljajo zaslone, imajo lahko težave z razvojem govornih sposobnosti in razvojem drugih socialnih veščin.

Veliko otrok navaja, da pametne telefone uporabljajo tik pred spanjem. Modra svetloba, ki jo oddajajo zasloni, moti proces priprave telesa oz. možganov na spanje in posledično so mladostniki lahko neprespani. Zato je res ključnega pomena, da družine vzpostavijo minimalna pravila uporabe zaslonov doma, pri čemer se vedno lahko naslonijo na že oblikovane slovenske smernice za uporabo zaslonov med otroci in mladostniki.

### Dodatne informacije:

prim. Matija Cevc, dr. med.: [matija.cevc@klj.si](mailto:matija.cevc@klj.si)

Izr.prof.dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg.: [gregor.starc@fsp.uni-lj.si](mailto:gregor.starc@fsp.uni-lj.si)

Darija Cvetko, sociologinja: [darija.zasrce@siol.net](mailto:darija.zasrce@siol.net)