

## AKTUELNE TEME

## CURRENT TOPICS



## Kampanje za zdravo srce i pravilnu ishranu: KORAK KA BOLJEM ZDRAVLJU

## Healthy Hearth and Healthy Food Campaigns: one step to better health

**Sladana Jović**, Nacionalni koordinator kampanje „Oktobar – Mesec pravilne ishrane“

Informisanost je prvi korak ka usvajanju korisnih navika koje vode zdravlju. Za promenu pogrešnih navika koje su već usvojene, takodje su neophodne proverene informacije, dobijene od kompetentnih stručnjaka. Porođićna sredina je mesto gde se usvajaju prve životne navike i gde se, od rođenja deteta, odvija proces neformalnog zdravstvenog vaspitanja. Ukoliko je propušteno da se zdrave navike usvoje u prvim godinama života, moguće je nesto u pozitivnom smislu promeniti boravkom deteta u školskom sistemu, i kasnije informacijama koje dobija na radnom mestu i u zajednici. Stručnjaci ukazuju da je mnogo efikasnije formirati zdrave navike u najmlađem uzrastu, nego ih kasnije korigovatu u odrasлом dobu. Na sreću, moguće je i u odrasлом dobu menjati ono što nije dobro za naše zdravlje, a usvajati ono što ga čuva i una pređuje. Čitav naš život bi i trebalo da bude neprekidno usavršavanje i nadrastanje, samorazvoj i težnja ka boljem i kvalitetnijem modelu življenja.

Ključni značaj kampanja u promociji zdravlja je skretanje pažnje javnosti na neki značajan zdravstveni problem, uz pružanje jasnih informacija i preporuka kako taj problem može biti rešen, odnosno kome se zainteresovani mogu obratiti da taj problem reše uz profesionalnu podršku i pomoć. Iz tog razloga, decenijama unazad je na našem području (Srbije i Crne Gore) pokretano više kampanja na različite teme – počevši od pušenja, borbe protiv AIDS-a, raka, tuberkuloze, pa sve do kampanja za pravilnu ishranu, zdravo srce, promociju grudnog dojenja, zdravlja usta i zuba, bezbednost u saobraćaju, imunizacije, i drugih. Takođe, obeležava se i veliki broj svetskih dana posvećenih određenim temama: Svetski dan zdravlja, fizičke aktivnosti, čovekove okoline, mentalnog zdravlja, hrane, borbe protiv siromaštva, protiv šećerne bolesti, ob-

strukтивne bolesti pluća, HIV/AIDS-a, međunarodni dan osoba sa posebnim potrebama i mnogi drugi.

### „UPOZNAJ SVOJ RIZIK!“ I SAČUVAJ SRCE ZA ŽIVOT

Sveti dan srca 2008.g. obeležava se u nedelju, 28.septembra pod sloganom „Upoznaj svoj rizik!“. Toga dana se širom sveta, pod pokroviteljstvom članova i partnera Svetske federacije za srce, održava veliki broj raznih aktivnosti – javne i naučne tribine, šetnje, trke, izložbe, koncerti, sportska događanja. Mas mediji redovno izveštavaju javnost o aktuelnim događajima i preporukama kako sačuvati zdravlje srca.

Bolesti srca i moždani inzulti su vodeći razlozi umiranja u svetu, sa više od 17,5 miliona žrtava godišnje. Svetска federacija za srce ima za cilj da unapredi prevenciju i kontrolu bolesti srca i krvnih sudova mozga, kako bi ljudi širom sveta živeli duže i kvalitetnije. Federacija u svoj rad uključuje 196 kardioloških udruženja iz više od 100 zemalja sveta iz evropskog, američkog, azijsko-pacifičkog i afričkog regiona. Svetski dan srca je ustanovljen da se skrene pažnja javnosti i poveća nivo svesti o rizicima za pojavu bolesti srca i moždanog inzulta, kao i da se objasne mogućnosti prevencije. Mnogi ljudi nisu svesni koliko je velika povezanost stila života, svakodnevnih navika i poнаšanja, i rizika za nastanak bolesti srca i krvnih sudova. Na veliki broj faktora rizika moguće je uticati i kontrolisati ih. Ti takozvani *promenljivi faktori rizika* su visok krvni pritisak, visok nivo holesterola i šećera u krvi, prekomerna težina (gojaznost), pušenje duvana, nedovoljna fizička aktivnost i nepravilna ishrana.

## RIZIK SE MOŽE SMANJITI I KONTROLISATI

Potrebno je:

- **Pravilno se hraniti**, koristiti integralne žitarice i proizvode od intregralnog brašna, jesti bar pet porcija svežeg voća i povrća na dan (oko 500grama), mahunarke i koristiti po mogućstvu biljna hladno ceđena ulja a smanjiti korišćenje životinjske masti. Koristiti posno meso i ribu.
- **Redovna kontrola krvnog pritiska**, koji se može normalizovati promenom stila života.
- **Ostaviti pušenje**, a najbolja preventiva je i ne otpočnjati s pušenjem.
- **Redovna fizička aktivnost**, kontinuirana i umerena, u trajanju od bar 30 minuta na dan.
- **Održavati optimalnu (preporučenu) telesnu težinu**, u skladu sa polom, godinama, visinom i zanimanjem.
- **Koristiti manje soli** i usoljenih namirnica, a više svežih namirnica.

„Studije širom sveta pokazuju da roditelji imaju ključni uticaj na decu u pogledu sticanja navika koje čuvaju zdravlje, uključujući pravilnu ishranu, redovno vežbanje i ne korišćenje duvana. Decu treba podsećati da način na koji jedu, piju i kreću se određuje zdravlje srca u budućnosti“, izjavio je profesor Shahryar Sheikh, predsednik Svetske federacije za srce. Navike kod dece stiču se posmatranjem ponašanja drugih. Deca već u uzrastu od 10 godina odražavaju životne navike svojih porodica, vršnjaka i društvenog okruženja, navike u pogledu načina ishrane i fizičke aktivnosti upravo u ovom uzrastu ustaljuju i ostaju takve tokom čitavog života. Stoga primarna prevencija bolesti srca i krvnih sudova treba da počne u ranom detinjstvu, uz prepoznavanje mogućnosti koje imaju roditelji i zajednica u celini da pomognu.

Uključenost porodice značajno poboljšava navike u ishrani i fizičkoj aktivnosti kod dece uzrasta 8–11 godina. Gojazna deca imaju 80% veće šanse da ostanu gojazna u odrasлом životnom dobu, pa će shodno tome biti pod većim rizikom za nastanak infarkta i šloga. Prekomerno uhranjena deca imaju tri do pet puta veću šansu od pojave infarkta ili šloga pre 65 godine života u odnosu na decu normalne težine, uz takođe veću šansu od nastanka dijabetesa.

Fizička aktivnost je neophodna za dobro zdravlje srca. Nedovoljna fizička aktivnost doprinosi nastanku gojaznosti, dijabetesa i hipertenzije. Tokom poslednjih deset godina broj prekomerno uhranjene dece u razvijenim zemljama povećao se 2 do 5 puta, a u zemljama u razvoju skoro četiri puta. Verovatnoća prekomerne uhranjenosti

je za 50% veća kod dece koja svakodnevno gledaju televiziju više od dva sata.

Redovna fizička aktivnost pomaže da se uspori proces sužavanja arterijskih krvnih sudova srca i mozga, podstiče telo da koristi rezerve masti, pomaže snižavanju povišenog krvnog pritiska, povećava nivo „dobrog“ holesterola u krvi (HDL holesterol) i održava normalan nivo šećera u krvi. Najmanje 60% svetske populacije ne uspeva da ispuni preporučeni dnevni minimum od pola sata umerene fizičke aktivnosti (60 minuta za decu). Ipak na nivo fizičke aktivnosti kod dece mogu značajno da utiču roditelji.

Pušenje duvana je takođe značajan faktor rizika za pojavu bolesti srca i krvnih sudova. Prestanak pušenja smanjuje verovatnoću stvaranja krvnih ugrušaka, sprečavajući tako iznenadno začepljenje krvnog suda. Studije su pokazale da su deca nepušača češće i sama nepušači, posebno ukoliko porodica više vremena provodi zajedno. Ukoliko osoba želi da prestane sa pušenjem, treba da zna da su šanse za prestanak pušenja u grupi dvostruko veće nego ako pokušaju sami.

## PREPORUKE SVETSKE FEDERACIJE ZA SRCE ZA ZAŠTITU POJEDINACA I NJIHOVIH PORODICA OD INFARKTA I ŠLOGA:

1. Prenesite svoje pravilne navike u ishrani na sve koje poznajete: posavetujte ih da u svojoj ishrani koriste što više voća i povrća, nemasna mesa i ribu (pripremljena kuhanjem u vodi ili na pari, grilovanjem ili pečenjem bez masnoća), mahunarke (grašak, pasulj, boranija, sočivo) i proizvode sa malim sadržajem masti.
2. Potrudite se da u svakom obroku bude zastupljeno voće i povrće, najmanje pet puta dnevno.
3. Umesto gaziranih sokova svojoj porodici i prijateljima ponudite vodu, sveže ceđene sokove bez šećera ili mleko sa niskim sadržajem masti.
4. Obavezno uključite povrće i voće u užinu ili ručak koji deca nose u školu. Razgovarajte sa drugim roditeljima i posavetujte ih da urade isto za svoje dete. Tražite podršku od učitelja i nastavnika u vidu časova posvećenih pravilnoj ishrani.
5. Potrudite se da ne unosite previše soli, naročito kroz industrijski proizvedenu hranu (suhomesnati proizvodi, konzervisana hrana...).
6. Planirajte da sa porodicom provedete svoje slobodno vreme aktivno u prirodi.
7. Neka vaš dom bude nepušačka zona! Kao nepušač daćete odličan primer svojoj deci. Naučite ih da se izbore za okruženje bez duvanskog dima.

8. Ograničite vreme provedeno uz računar i televizijski program. Potrudite se da vaše dete što više slobodnog vremena proveđe napolju fizički aktivno. Prošetajte sa detetom do škole ili zajedno vozite bicikl, rolere, igrajte fudbal, basket, odbojku, badminton....
9. Ako ste nepušač, pravilno se hranite i redovno ste fizički aktivni, dajete najbolji primer svojoj porodici i okolini.
10. Ako mislite da je bilo ko u vašoj bližoj ili daljoj porodici pod rizikom za pojavu bolesti srca, posavetujte ga da se obratiti svom lekaru za savet i pomoć.

## PRAVILNA ISHRANA I BEZBEDNOST HRANE – STUBOVI ZDRAVLJA

**N**aučna istraživanja potvrdila su veliki uticaj hrane na sticanje i održavanje zdravlja, a isto tako i uticaj nepravilne ishrane na razvoj mnogih bolesti, pre svega bolesti srca i krvnih sudova, malignih bolesti, metaboličkih poremećaja – kao što su gojaznost, šećerna bolest i mnoge druge. Rezulati istraživanja u Srbiji i Crnoj Gori pokazali su da postoje mnogobrojne pogrešne navike u ishrani, u svim kategorijama stanovništva, od dece do najstarijih osoba. Takođe je poznato da veliki procenat zaraznih bolesti sistema organa za varenje nastaje unošenjem kontaminirane (zagadene) hrane biljnog i životinjskog porekla. Opasnost po zdravlje ljudi dolazi i putem lanca ishrane gde postoji mogućnost kontaminacije na različite načine a uzročnici bolesti se mogu preneti i na konačan proizvod. U savremenim uslovima globalnog zagađenja životne sredine, zaštita izvora i bezbednosti hrane ima izuzetnu važnost u očuvanju zdravlja ljudi. U svetu i kod nas urađene su brojne studije o kvalitetu i zdravstvenoj ispravnosti namirnica i stepenu njihove kontaminacije zagađivačima biološkog, hemijskog i fizičkog porekla u kojima su izučavani njihovi izvori i putevi transfera, način dospevanja i migracije, kao i njihov sadržaj u finalnim proizvodima. Na taj način dobijen je uvid u izvore, puteve širenja i nivo kontaminacije, kao i značaj i moguće posledice po zdravlje ljudi. Na bazi tih saznanja urađene su preporuke za mere zaštite, koje treba preduzimati u procesu proiz-

vodnje, maksimalno dozvoljene koncentracije za pojedine kontaminante, postupci i metode praćenja kontaminenata u pojedinim karikama, kao i osnovni elementi za zakonodavnu regulativu u oblast ograničavanja ili zabrane upotrebe pojedinih sredstava ili postupaka u procesu proizvodnje hrane.

**Pet ključnih pravila za bezbednost hrane** su održavanje lične i opšte higijene (uključujući i radne površine, pribor za jelo i pripremu hrane, kao i zaštita namirnica od insekata i glodara), odvajanje svežih namirnica od kuvanog jela, dovoljno duga priprema na visokim temperaturama (posebno mesa, živine, jaja i morskih plodova), čuvanje hrane na bezbednim temperaturama i korišćenje ispravne vode i svežih namirnica.

Kampanja **Oktobar mesec pravilne ishrane** realizuje se na teritoriji Republike Srbije od 2001.godine, uz podršku Ministarstva zdravlja Republike Srbije, a mnogobrojne škole, zaposleni u prosveti, učenici i njihovi roditelji dali su veliki doprinos uspehu kampanje. Cilj aktivnosti u okviru kampanje je informisanje najšire populacije, a posebno dece i mlađih, kao i sticanje znanja, formiranje ispravnih stavova i ponašanja pojedinaca u vezi sa zdravljem i pravilnim navikama u ishrani. Ostvarivanje predviđenih aktivnosti omogućeno je komplementarnim angažovanjem zdravstvenih i obrazovnih ustanova, uz učešće zaposlenih, učenika i njihovih roditelja, medija (štampe, televizije, radija) društveno-humanitarnih, sportskih, rekreativnih, kulturnih i drugih organizacija i udruženja.

**Svetski dan hrane**, 16.oktobar i ovogodišnja kampanja **Oktobar mesec pravilne ishrane** održavaju se na temu **Bezbednost hrane u svetu – izazovi klimatskih promena i energija biljnog sveta**.

Detaljnije informacije na:

[www.batut.org.yu](http://www.batut.org.yu)  
[www.worldhearthday.com](http://www.worldhearthday.com)  
[www.worldhearth.org](http://www.worldhearth.org)  
[www.fao.org](http://www.fao.org)  
[www.consumer.org.yu/saveti/hrana/ekons2.htm](http://www.consumer.org.yu/saveti/hrana/ekons2.htm)

**Rad je primljen 15. 08. 2008.**