



Vježbanjem smanjujemo rizik od obolijevanja za trećinu

'AKTIVNA HRVATSKA' Veliki nacionalni projekt vježbanja i tjelesne aktivnosti nukleus je moguće uštede nekoliko milijardi kuna državnog novca

DEAN BAUER

Sport definitivno nije samo HNL, NBA, ATP, Vatreni, Barakude ili Kauboji, Dinamo i Hajduk, Cibona i Zadar. To je samo vrh, onaj elitni, profesionalno ustrojen i marketinški atraktivan. Sport je nešto daleko opsežnije, šire, konačno i važnije. Pod ulaganjem u sport ne valja primarno misliti na klubove i igrače, već na naše zdravlje. To je već nešto što ne mora činiti samo država, već svatko od nas pojedinačno. Tim prije i što se ulaganje te vrste i odnosi upravo na nas same. Ušteda? Bepredmetno je uopće valjda i govoriti o uštedama kada je zdravlje u pitanju, iako se i tu može govoriti o nekim konkretnim novčanim iznosima.

- Dat ću vam dobar primjer - po ovom će pitanju prof. dr. Damir Knjaz, dekan Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

- Dijabetes tipa 2. Na njega je moguće utjecati do 30%, što znači da od 100 ljudi koji su tjelesno aktivni, 30 ih sigurno neće dobiti dijabetes tipa 2. Mi godišnje za liječenje dijabetesa tipa 2 trošimo više od 2 i pol milijarde kuna. Koje plaća Hrvatski zavod za zdravstveno osi-



Detalj s finala Univerzalnih sportskih škola održanog u Zagrebu

guranje, dakle država. Kada bismo ušli u prevenciju i smanjili taj iznos, financirali bismo kompletan sport u Republici Hrvatskoj. Samo smanjenjem te trećine ljudi koji obole od dijabetesa tipa 2. Kada bismo išli korak dalje, mnogi segmenti tumora, kardiovaskularnih bolesti od kojih umire većina ljudi, pa da ne govorim o psihofizičkim stanjima... Vi samo tjelesnom aktivnošću smanjujete prevencijom troškove liječenja za trećinu. Govorimo o milijardama i milijardama kuna. Sad,

koju će mudrost naše buduće vlade imati i hoće li krenuti tim smjerom, to ćemo vidjeti, no mi moramo tim putem ići. To je struka rekla - veli dekan, prof. dr. Knjaz.

Zanimanje budućnosti

Kako ne bi sve baš ostalo tek na pukim riječima ili teoriji, Kineziološki fakultet u Zagrebu je s još nekoliko institucija i pojedinaca prije četiri godine pokrenuo sportsko-zabavno-edukativni projekt Aktivna



Detalj iz Sinja s Državnog prvenstva školskih sportskih društava

Tjelesna neaktivnost jedan je od najrizičnijih čimbenika smrtnosti u svijetu danas. Pretilost je pak jedan od gorućih problema EU

Hrvatska. Voditelji projekta pod pokroviteljstvom predsjednice države Kolinde Grabar-Kitarović jesu studenti samog KIF-a. Samo od veljače ove godine već su vježbali u

Krapini, Slavonskom Brodu, Vodicama, Splitu, Dubrovniku i Zadru, s velikim završnim masovnim vježbanjem tisuća ljudi na zagrebačkom Trgu Franje Tuđmana u subotu, 10. rujna, a u sklopu Europskog tjedna sporta.

- Mi smo kao fakultet jako okrenuli priču prema zdravstveno usmjerenom tjelesnoj aktivnosti. To je inače, prema Ujedinjenim narodima, jedno od prvih pet zanimanja budućnosti - napominje prof. dr. Damir Knjaz.



Prof. dr. Damir Knjaz

- Tjelesna neaktivnost jedan je od najrizičnijih čimbenika smrtnosti u svijetu danas. Pretilost je pak jedan od gorućih problema EU, a da ne navodim SAD. Hrvatska je nažalost u donjem dijelu EU prema tim rezultatima, što je gotovo nevjerojatno kada se uzmu u obzir naše podneblje, klima, mediteranska prehrana, mogućnost kretanja, turizam itd. Tu smo, usudio bi se reći, napravili značajne korake sa svim relevantnim faktorima u Republici Hrvatskoj. Na neki smo se način tu pokazali kao neki od vodećih ljudi u tom dijelu u nas, a što je prepoznala i Svjetska zdravstvena organizacija, te neke druge organizacije. Tako smo pokretali različite projekte, a jedan od možda najznačajnijih jest Aktivna Hrvatska. U tom smo projektu prošli cijelu našu državu, pokazujemo ljudima barem u jednom danu na koji se način mogu baviti svojim tijelom. To se pokazalo jako dobrim neovisno o tome što se održava samo jedan dan u nekom gradu. Poanta je u tome što pokazujemo svakoj osobi da ona to može, a onda je na toj osobi dalje to nastaviti - zaključuje dr. Damir Knjaz.