

Telesna neaktivnost je vodilni vzrok bolezni in invalidnosti – WHO²

Približno 2 milijona smrti na leto se pripisuje telesni neaktivnosti²

Nezadostna telesna aktivnost je četrti vodilni dejavnik tveganja za umrljivost³

60 do 85 % svetovnega prebivalstva ima sedeči življenjski slog²

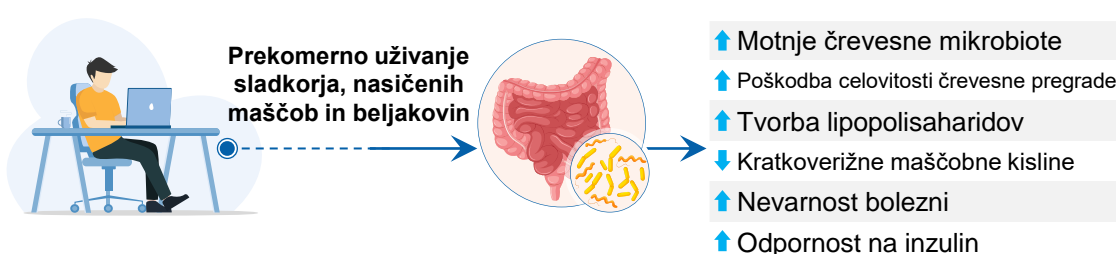
- Ljudje, ki so premalo telesno aktivni, imajo za 20 do 30 % večje tveganje za umrljivost zaradi vseh vzrokov v primerjavi s tistimi, ki se večino dni v tednu vsaj 30 minut ukvarjajo z zmerno intenzivno telesno aktivnostjo.³
- Sedeči življenjski slog bi lahko bil med desetimi glavnimi vzroki smrti in invalidnosti na svetu.²

Nezdrava prehrana in sedeči življenjski slog poleg drugih dejavnikov prispevata k naraščanju pojavnosti presnovnih bolezni^{4,5}



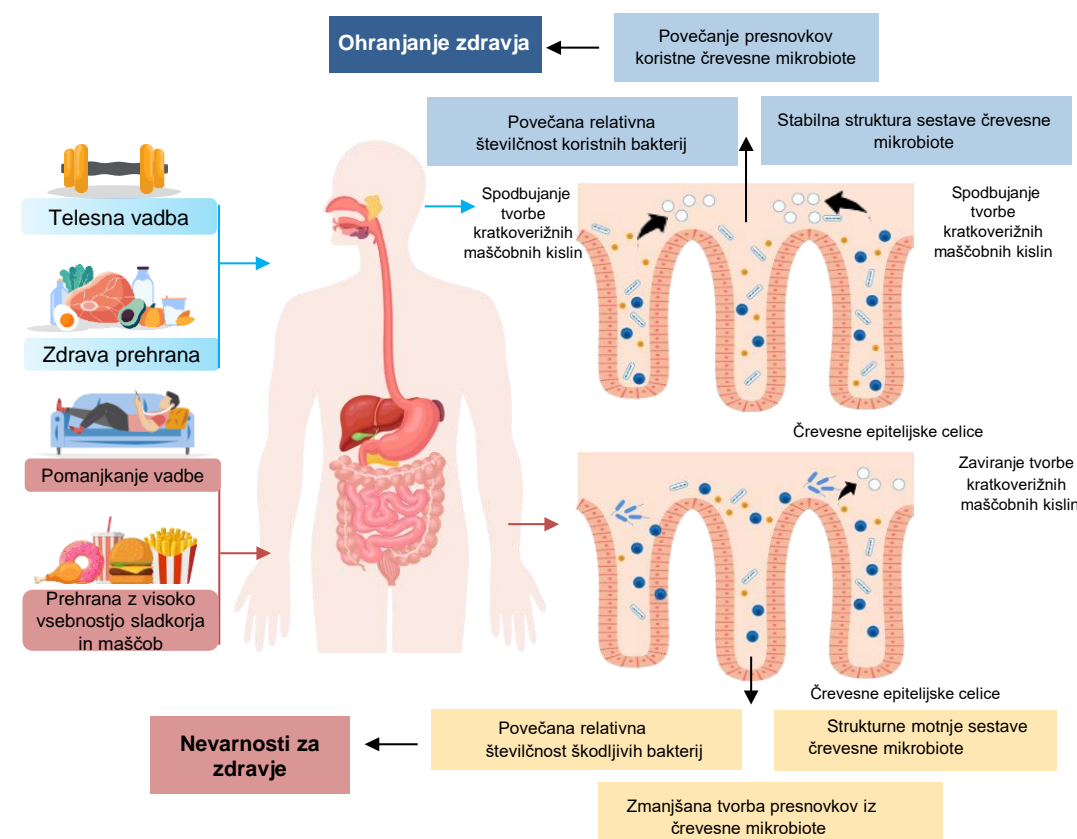
Prilagojeno po »Kako premagati skrite nevarnosti sedečega življenjskega sloga« <https://www.australiawidfirstaid.com.au/resources/sedentary-lifestyle>.

Nezdrava prehrana in sedeči življenjski slog spreminjata strukturo črevesne mikrobiote^{4,6}



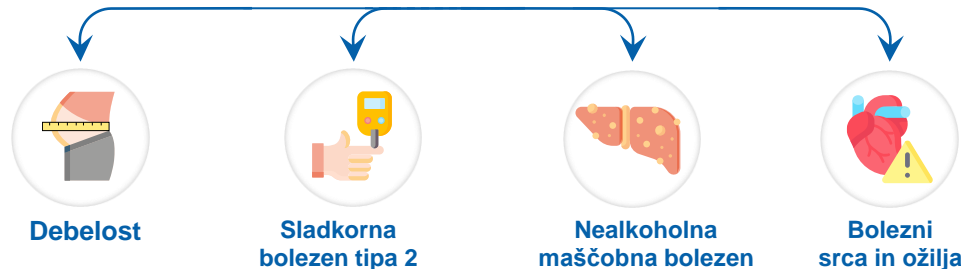
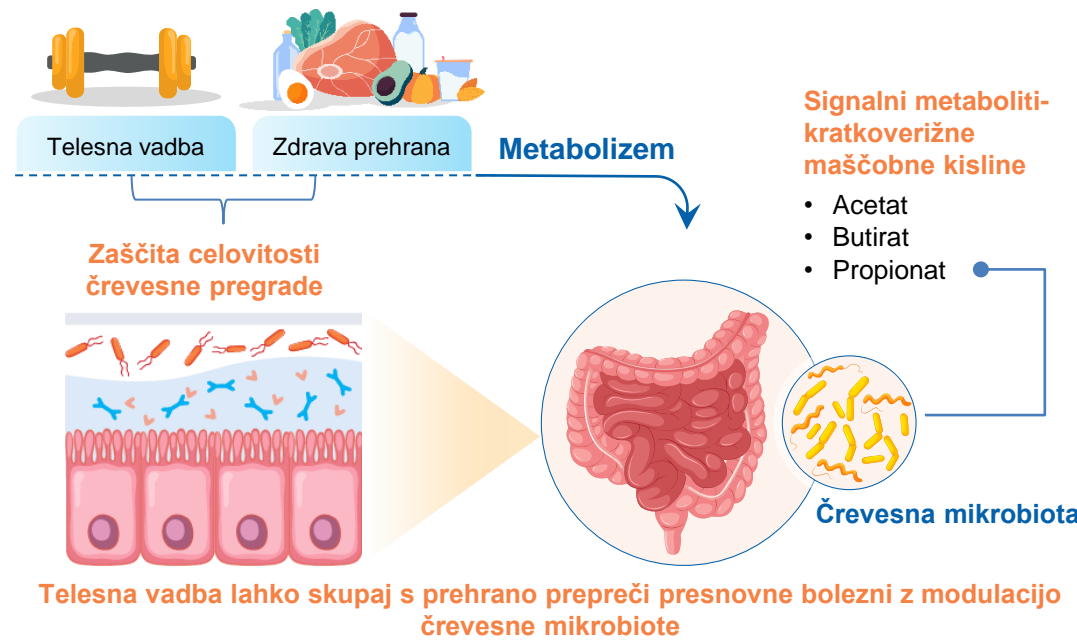
Prilagojeno po Zhang L et al. *Nutrients*. 2022;14(22):4774.

Črevesna mikrobiota je zapleten in nestanoviten ekosistem, ki ga uravnava prehrana in telesna vadba^{4,7}



Prilagojeno po Zhang L et al. *Nutrients*. 2023;15(6):1539.

Telesna vadba lahko skupaj s prehrano prepreči presnovne bolezni z modulacijo črevesne mikrobiote^{4,6}



Prilagojeno po Zhang L et al. *Nutrients*. 2022;14(22):4774.

Viri

- Svetovni dan zdravja prebavil. <https://www.awarenessdays.com/awareness-days-calendar/world-digestive-health-day-2023/>. Dostop 2. aprila 2023
- Telesna neaktivnost je vodilni vzrok bolezni in invalidnosti, opozarja WHO. <https://www.who.int/news/item/04-04-2002-physical-inactivity-a-leading-cause-of-disease-and-disability-warns-who>. Dostop 2. aprila 2023
- Telesna neaktivnost. [Telesna neaktivnost \(WHO.int\)](https://www.who.int). Dostop 2. aprila 2023
- Zhang L et al. *Nutrients*. 2022;14(22):4774.
- Kako premagati skrite nevarnosti sedečega življenjskega sloga. <https://www.australiawidfirstaid.com.au/resources/sedentary-lifestyle>. Dostop 2. aprila 2023.
- O'Toole PW, Shiels PG. *J Intern Med*. 2020;287(3):271–282.
- Zhang L et al. *Nutrients*. 2023;15(6):1539.