 

Warszawa, 17 listopada 2021 r.

Informacja prasowa

**Zamień jedną godzinę dziennie przed ekranem na zdrowy ruch**

**Co 10. dziecko i nastolatek na świecie ma nadwagę lub jest otyłe. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że do 2025 roku będzie 177 mln dzieci wieku 5 – 17 lat z nadwagą oraz 91 mln z otyłością. Przyczyną tego stanu jest nie tylko zła dieta, ale i brak ruchu. Jedna godzina dziennie przed ekranem zamieniona na umiarkowaną aktywność fizyczną to jeden z pierwszych kroków w kierunku prawidłowej wagi. Akcja #SpoćSię namawia do ruchu całe rodziny.**

**Nadmierne kilogramy od dzieciństwa**

Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że od 1975 roku liczba osób otyłych w skali globu wzrosła aż trzykrotnie. Nadwagę ma już 39 proc. dorosłych, a u 13 proc. mówić można o otyłości. Wielu dorosłych dodatkowe kilogramy dźwiga już od wczesnego dzieciństwa. Według WHO w Europie otyłość dotyka jednego na trzech chłopców i jedną na pięć dziewczynek w wieku od 6 do 9 lat. Jeśli ten negatywny trend będzie utrzymany, wzrośnie tempo zachorowań na choroby związane z otyłością. WHO szacuje, że do 2025 roku ok 12 mln dzieci będzie miało nieprawidłową tolerancję glukozy, 4 mln zachoruje na cukrzycę typu II, 27 mln będzie mieć nadciśnienie, a u 38 mln dojdzie do nagromadzenia tłuszczu w wątrobie.

Te liczby przerażają, zwłaszcza że z otyłych dzieci wyrastają otyli dorośli (4 na 5 przypadków). Są oni potem bardziej niż osoby szczupłe narażeni na choroby serca, stawów czy niektóre nowotwory, bo ryzyko chorób rośnie wraz z rosnącym BMI.

**Nastolatki spędzają 60 proc. dnia, siedząc**

Plagę otyłości można zahamować: zarówno zmieniając swoją dietę, jak też przestawiając się na bardziej aktywny tryb życia. O fatalnych zwyczajach żywieniowych dzieci i nastolatków eksperci alarmują od lat. Do nadwagi i otyłości przyczyniają się wysokokaloryczne posiłki typu fast food, słodzone napoje (1 tego typu napój dziennie to kilkanaście dodatkowych kilogramów cukru rocznie) oraz dieta uboga w warzywa i owoce, które według WHO spożywa codziennie zaledwie 1/3 nastolatków w Europie.

Do zgubnej w skutkach diety dochodzi siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej.

*Statystyki sprzed pandemii pokazywały, że ponad trzy czwarte nastolatków spędza przed ekranem komputera czy smartfonu ponad 2 godziny dziennie. Taki bezruch nie tylko sprzyja dodatkowym kilogramom, ale ma ogólny zły wpływ na kondycję zdrowotną młodych ludzi, w tym coraz więcej problemów z kręgosłupem i wadami* *postawy* – mówi Krystyna Radkowska, prezes Fundacji Zwalcz Nudę, organizatora kampanii #SpoćSię. *Chcemy poderwać te dzieciaki z kanap i zachęcić do ruchu. Dlatego w kampanii #SpoćSię biorą udział influencerzy – idole młodych, a głównymi kanałami komunikacji są platformy społecznościowe: Instagram, TikTok i Facebook* – dodaje Radkowska.

**Pandemia pogorszyła i tak słabe statystki aktywności fizycznej**

Kilkanaście miesięcy pandemii, w tym kolejne lockdowny, nie pozostały bez wpływu na kondycję fizyczną Polaków. Zarówno w grupie dorosłych, jak i dzieci eksperci zaobserwowali znaczące ograniczenie aktywności ruchowej, która będzie miała swoje negatywne konsekwencje zdrowotne.

Raport z badań Kantara zrealizowanych w 2020 roku dla Polskiego Związku Lekkiej Atletyki wskazuje, że pandemia ograniczyła aktywność fizyczną dzieci o 33 proc. Jednocześnie z 9 do 37 proc. wzrosła liczba dzieci mało aktywnych, czyli takich, które poświęcają na zajęcia ruchowe raptem godzinę 2 razy w tygodniu albo nawet rzadziej.

*O ile latem wszyscy ruszaliśmy się częściej, chłodne miesiące oznaczają powrót do siedzącego trybu życia. Dlatego w ramach #SpoćSię pokazujemy różne dziedziny sportu i podpowiadamy, jak można być aktywnym niezależnie od wieku, pory roku, miejsca czy posiadanych sprzętów sportowych. Na stronie* [*www.spocsie.pl*](http://www.spocsie.pl) *udostępniamy kilkadziesiąt video treningów dla początkujących i zaawansowanych, przygotowanych przez związki, kluby sportowe i indywidualnych trenerów. Każdy tam znajdzie pomysł dla siebie, łącznie z rozgrywką quidditcha* – podsumowuje Krystyna Radkowska.

**Pierwsza edycja kampanii „Spoć się!” potrwa do końca 2021 roku, ale jej materiały będą dostępne online bezterminowo. Jej organizatorem jest** [**Fundacja Zwalcz Nudę**](https://zwalcznude.pl)**.**

**Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu z programu Sportowe Wakacje +.**

**Więcej informacji:** [**www.spocsie.pl**](http://www.spocsie.pl)