

# Raje hoja kot gledanje v ekrane

► **Meta Černoga**, novinarka Nedeljskega dnevnika

Čezmerno sedenje pred ekrani (predvsem zaradi uporabe spletnih vsebin) pušča pri posamezniku negativne fiziološke in psihološke posledice, ki se jih velikokrat niti ne zavedamo, od povečanja tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot sta prekomerna telesna teža in debelost, do razvoja simptomov zasvojenosti, ki jo je treba zdraviti. Na Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije so prepričani, da je primarna preventiva ozaveščanje znotraj družine, ki postavlja pravila uporabe tehnologije in del prostega časa namenja skupnim dejavnostim, ki niso vezane na ekrane.

O fizioloških posledicah na telo, ki jih prinaša pretirana uporaba ekranov, je doc. dr. **Primož Kotnik**, dr. med, specialist pediater, ki predava na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani in dela na Kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana, dejal: »Debelost in zapleti debelosti imajo različne vzroke. Ob genetskih in epigenetskih dejavnikih ima zelo pomembno vlogo naše okolje. Večja izpostavljenost ekranom je povezana z večjo telesno nedeljavnostjo in slabšim fitnessom, močan svetlobni vir pa ima tudi neposredni učinek na naš hormonski status. Predvsem izpostavljenost ekranom v večernem času (pred spanjem) je povezana z zmanjšano kakovostjo in dolžino spanja, z debelostjo in zapleti debelosti. Omejitev časa, ki ga otroci preživijo nedejavno, tudi pred ekrani, pod dve uri na dan in ne-izpostavljenost ekranom vsaj eno uro pred spanjem predstavljata pomembni intervenciji.«

Društvo za srce s številnimi projekti že leta deluje preventivno na področju sedenja. Letos pripravljajo program, s katerim bodo osnovnošolce in njihove starše osveščali o varnejši in odgovornejši uporabi spletnih vsebin in o posledicah čezmerne rabe ekranov. Vse družine pozivajo k vpeljavi tedna brez ekranov, torej obdobja, v katerem družinski člani preživljajo prosti čas brez uporabe televizije, mobilnih telefonov, računalnikov, tablic in drugih oblik ekranov.

**Nataša Jan**, direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in vodja projekta »Recimo NE odvisnosti«, je povedala, da sedeč način življenja povzroča mnoge zdravstvene težave in kronične nenalezljive bolezni, pri katerih je najbolj izpostavljena čezmerno telesno teža in debelost, problem, s katerim se društvo za srce ukvarja že leta. Čezmer-



Z leve proti desni: Sašo Kronegger, doc. dr. Primož Kotnik, Darija Cvetko in mag. Nataša Jan

na telesna teža in debelost sta le vrh ledene gore, saj povečata tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporozе in drugih. Poleg debelosti pa čezmerna uporaba ekranov vpliva tudi na vid, spanje, našo pozornost in še bi lahko naštevali.

Spletne vsebine pa ne vplivajo le na fiziološke, ampak tudi na duševno zdravje. V veliki meri krojijo razumevanje sveta mladih in njihove odnose ter vplivajo na samopodobo in čustvovanje. Mladostniki do spletnih vsebin pogosto pristopajo nekritično in jih zamenjajo za realnost: kar pomislimo na filtrirane podobe na socialnih omrežjih in video zgodbe, ki prikazujejo brezskrbno življenje.

## Vpliv modernih tehnologij

»Digitalne tehnologije ponujajo veliko več možnosti za razvoj kreativnosti, kot kadar koli prej. Na primer: včasih je bilo potrebno za dobro fotografijo ali filmski posnetek veliko drage opreme, danes to lahko opravimo s telefonom, ki je večini pri roki. Vendar je mlade treba pouči-

ti tudi o vplivu, ki ga imajo nanje vsebine ter o varnejših in primernejših načinih uporabe spleta. Pomemben je razvoj kritične pismenosti in postavljanje meja,« pravi **Sašo Kronegger**, socialni pedagog in mladinski delavec, in pojasnjuje, da so družbena omrežja (Facebook, Instagram, Snapchat in druga) privlačna, a so hkrati tudi vir frustracij. »Odzivi drugih na naše objave na družbenih omrežjih sprožajo ugodje. Mladi, ki odraščajo z nizko samopodobo, pogosto iščejo samopotrditve zunaj sebe. Posameznikovo pričakovanje odzivov na omrežju sproža občutek ugodja. Ker mladi želijo ta občutek ugodja ohranjati in podaljševati, gredo včasih čez meje lastnih vrednot in varne uporabe spleta,« opozarja Kronegger.

Dejstvo je, da so digitalne tehnologije danes nujne, vendar jih je treba uporabljati z razmislekom, predvsem pa poskrbeti, da za uporabnika nimajo negativnih posledic. Zato je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v sodelovanju s Sašem Kroneggerjem razvilo preventivni program, katerega namen je razvoj

odgovornega vedenja na spletu, tako z vidika količine uporabe kot tudi varnosti sebe in drugih. Namenjen je učencem 7. in 8. razreda osnovne šole in njihovim staršem. Predstavili so tudi pobudo, imenovano »Teden brez ekranov«, katere cilj je, da posamezniki ali družine izberejo vsaj en teden v letu, ko bodo svoj prosti čas preživeli brez ekranov. »Cilj tedna brez ekranov je, da se posveti več pozornosti interakcijam v družinskem okolju in spodbujanju aktivnega preživljanja prostega časa. Ne gre za to, da cel teden sploh ne bi uporabljali tehnologije z ekranom. V tednu brez ekranov bomo še naprej računalnike, tablice, telefone uporabljali v službi in za izobraževanje ter verjetno tudi za časovno usklajevanje. Po opravljenih naštetih obveznostih pa se bomo denimo v popoldanskem času trudili popolnoma odmakniti od tehnologije z ekranom. Zdi se preprosto, vendar bo za tiste, ki veliko prostega časa preživijo pred ekranom, predstavljalo svojevrsten izziv. To je eden od ciljev pobude, premislek, koliko časa posvetimo vsebinam na ekranu, v kolikšni meri in zakaj so nam te vsebine tako pomembne ter ali bi lahko ta čas porabili bolj osmišljeno. Želimo si, da teden brez ekranov postane vsakoletna stalnica,« pravi **Darija Cvetko**, strokovna sodelavka na društvu za srce.

## STOP debelosti

Problem čedalje večje zasedenosti med mladimi zaznavajo tudi v Evropi, kjer se več kot desetina otrok med 5. in 19. letom starosti v južni Evropi ter v delih osrednje in vzhodne Evrope ter Velike Britanije spopada s čezmerno telesno maso, v nekaterih državah, kot so Italija, Malta in Grčija, pa je čezmerno prehranjen kar vsak tretji otrok. V Sloveniji nam gre na srečo v zadnjem času bolje, saj sta po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) čezmerna teža in debelost naraščali do leta 2010, od leta 2011 pa sta začeli počasi upadati in se vračata na raven pred letom 2006.

Kar 31 raziskovalnih, nevladnih in vladnih organizacij iz 12 držav Evropske Unije v sodelovanju z univerzami iz tujine je 4. in 5. junija letos v Londonu zagnalo STOP, največji evropski raziskovalni projekt proučevanja otroške debelosti, ki je ocenjen na 9,5 milijona evrov. Projekt STOP fi-

nancira Evropska komisija v okviru raziskovalnega programa **Obzorje 2020 za Trajno varnost hrane. V projekt sta vključena kar dva partnerja iz Slovenije, Univerza v Ljubljani s Fakulteto za šport in Fakulteto za družbene vede ter Nacionalni inštitut za javno zdravje.**

Konzorcij STOP bo v naslednjih štirih letih (junij 2018 - maj 2022) poskušal identificirati in preveriti najboljše pristope k preprečevanju in odpravljanju otroške debelosti ter pripraviti priporočila za izvajanje učinkovitih politik, še posebej med otroki do 12. leta starosti. Projekt STOP (Science and Technology in childhood Obesity Policy) bo proučil možnosti za intervencije na področju otroške debelosti, s katerimi bi bilo mogoče zmanjšati tudi veliko breme bolezni, povezanih z debelostjo v Evropi. Cilj projekta je izboljšanje razumevanja, kako okolje, v katerem živimo, oblikuje vedenje otrok in izbire staršev, ki se zgodijo že pred rojstvom otroka. Projekt bo proučeval tudi zgodnje znake bioloških sprememb zaradi posameznih vedenjskih izbir, ki lahko pripeljejo do debelosti, vključenih pa bo kar 17 kohort otrok iz vse Evrope (kohortna študija pomeni, da raziskovalci od dolo-

čemer bo poseben poudarek na otrocih iz deprivilegiranih družbenoekonomskih okolij.

»V Sloveniji, ki kot ena redkih evropskih držav v zadnjih letih beleži upad otroške debelosti, bo projekt podrobno proučil učinke programa Zdrav življenjski slog, hkrati pa preveril, kakšne so možnosti prenosa dobrih praks slovenskih šol v druge države. Projekt se bo ukvarjal tudi s prehransko industrijo in drugimi komercialnimi deležniki, ki so odgovorni za to, kaj otroci uživajo. Namerava jih spodbuditi k iskanju inovativnih rešitev, s pomočjo katerih bi lahko izboljšali otroško prehrano, in vzpostaviti mehanizme, s pomočjo katerih bi bila podjetja z najboljšimi rešitvami tudi nagrajena. Med drugim bo projekt proučil tudi usmeritve vlad evropskih držav v boju proti otroški debelosti in uporabo vzvodov oziroma ukrepov, kot so davki, prehranske označbe in omejevanje oglaševanja nezdrave prehrane in pijače,« so sporočili iz NIJZ.

Vodja ekipe raziskovalcev s Fakultete za šport, izredni profesor **Gregor Starc** poudarja pomen prispevka slovenskih partnerjev v tem projektu: »Slovenija je z implementacijo učinkovitih politik v šolskem sistemu, ki jo podpirajo razi-



Foto: SHUTTERSTOCK

V Društvu za srce družine pozivajo k vpeljavi tedna brez ekranov, torej obdobja, v katerem družinski člani preživljajo prosti čas brez uporabe televizije, mobilnih telefonov, računalnikov, tablic in drugih oblik ekranov.

čne starosti naprej v rednih časovnih presledkih spremljajo določeno skupino otrok in merijo njihov prehranski status, različna vedenja, vpliv okolja, zdravstvene izide in podobno). Eksperimentalne študije na Švedskem, v Španiji in Romuniji bodo preverile, ali je mogoče s pomočjo digitalne tehnologije pomagati majhnim otrokom in njihovim družinam pri vzpostavitvi vzdržnega okolja z vidika izboljšanja telesne mase, pri

skovalni podatki zbirke SLOfit, edina evropska država, v kateri gibalna učinkovitost otrok od leta 2011 narašča, debelost pa upada. Zato smo slovenski partnerji izjemno pomemben vir dobrih praks, ki jih bomo v projektu podrobno preučili in tako tudi drugim državam pokazali, kako lahko predvsem s spodbujanjem telesne dejavnosti v šoli presežemo dosedanje neuspele poskuse reševanja problematike otroške debelosti.«

## Nega stopal poleti

► EUBOS kozmetika

Celo leto čakamo na poletje, ki ga v mislih povezujemo z dopustom in sproščenimi prostimi dnevi. Temperature so visoke, še posebej v mestih. Seveda se ozračje pozna tudi na naši koži. Hitreje se izsuši, okončine, na primer noge, lahko postanejo težke in utrujene. Naše telo potrebuje veliko nege in vlage, tako od znotraj kot od zunaj.

Bolniki s sladkorno boleznijo poleti še več pozornosti namenijo svojim stopalom. Bolj kot je napredovala bolezen, manj občutljiva na zunanje dražljaje so lahko stopala. Prav zato morajo biti še posebej pozorni na vsako poškodbo, redno si morajo pregledovati noge in jih seveda tudi negovati. Priporočajo se jim kreme, ki bodo noge negovale, jih izdatno vlažile in lajšale občutek teže in utrujenosti.

### Kako negujemo stopala?

Diabetična koža je pogosto zelo suha po celem telesu, tudi na stopalih. Zato se za stopala priporočata redna nega s prilagojenimi sestavinami, ki koži pomagajo obnavljati naravni zaščitni plašč. Kre-

me za noge nanašajte zjutraj in/ali zvečer po umivanju v mlačni vodi in z blagim milom.

### Na kaj bodite pozorni pri negovalnih kremah

Kreme, ki jih izbirate, naj bodo prilagojene potrebam diabetične kože. Kadar imate občutek, da so vaše **noge težke in utrujene, suhe in občutljive**, uporabite kreme, ki na utrujene noge in stopala delujejo poživljajoče s pomočjo naravnih rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki vračajo koži vlago in jih negujejo. Kreme naj vsebujejo negovalne učinkovine, kot so mandljevo in olivno olje ter kauritejevo maslo. Rastlinski izvlečki zlate rozge, bodeče lobodike in limone delu-

jejo blagodejno ter poživljajo utrujena stopala in noge.

Če imate po stopalih **zelo suho, razpokano kožo in otiščance**, noge negujte s kremo, ki vlaži in mehča trdo kožo stopal. Take kreme običajno vsebujejo veliko koži prijaznega naravnega vlažilnega faktorja urea. Urei so običajno dodane še negovalne sestavine, kot je npr. olje makadamije, ki delajo kožo gladko in prožno.

Kadar so noge poškodovane in rane odprte, poiščite zdravnika in se o zdravljenju posvetujte z njim. Namenite svojim nogam nekaj minut dnevno, pregledujte jih in jih dobro negujte. Vrnile vam bodo z lahkotnim korakom.

**EUBOS<sup>®</sup>**  
MED  
DIABETICS' SKIN CARE

**DIABETICS'**  
**FOOT & LEG**

Multi-active cream

FOU & BEIN  
PIEDS & JAMBES  
PIEDI & GAMBE  
VOETEN & BENEN

DERMATOLOGICAL SKIN CARE

**EUBOS<sup>®</sup>**  
MED

**Pomaga pri utrujenih in težkih nogah.  
Intenzivno vlaži in neguje kožo stopal.**