



Programm“ Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2013-2014“

Tervise Arengu Instituut

Pressiteade

15. aprill 2013

Alanud südamenädal ärgitab kõiki liikuma

Alanud nädalal tähistatakse südamenädalat, mis sarnaselt viimasele paarile aastale keskendub liikumisele kui ühele parimale viisile ennetada südamehaigusi. Liikumise olulisuse meeldetuletamiseks korraldavad kohalikud omavalitsused üle Eesti sel nädalal oma kodukandi rahvale liikumist propageerivaid üritusi „Sinu sammud loevad“.

Nädalat koordineeriva Tervise Arengu Instituudi andmetel on registreeritud veidi üle 200 avaliku liikumisürituse, millele lisanduvad veel lasteaedades-koolides, samuti spordiklubides ja apteekides toimuvad ettevõtmised.

Südamenädala eestvedaja, kardioloog prof Margus Viigimaa sõnul on ajapuudusest tulenev liikumisest ja tervisetreeningust loobumine sissejuurdunud eksiarvamus, mida tuleks kindlasti muuta. „Põhjuseid, miks liikuda on hulgaliselt,“ lausus Viigimaa. „Kehaline aktiivsus normaliseerib vererõhku, vähendab „halva“ ja suurendab „hea“ kolesterooli taset, langetab tromboosiriski, samuti kehakaalu. Liikumisega parandame ainevahetust, mis hoiab ära suhkruhaiguse tekke ning lisaks südamehaigustele saame regulaarse kehalise aktiivsusega langetada ka vähihaiguse riski.“ Liikumine on oluline ka vanematele ja kroonilisi haiguseid põdevatele inimestele, see ei lase haigusel edasi areneda ja teeb mitmete haiguste all kannatajad isegi tervemaks.

Viigimaa lisas, et südamehaiguste ennetamiseks on kõige olulisem liikumisharrastuse regulaarsus mitte niivõrd intensiivsus. „Eesti Kardioloogide Selts soovib südame kaitsmiseks 3 kilomeetrit kõndi või 30 minutit ükskõik millist mõõdukat liikumist päevas,“ lisas ta. Tervisetreeninguks sobivad kõige paremini kepikõnd, sörkjooks, kiire kõnd, ujumine, jalgrattasõit, tantsimine, sõudmine, uisutamine ja rulluisutamine.

Tervisesporti harrastanute osakaal Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu järgi oli eelmisel aastal 36% ehk nii palju oli inimesi, kes korra või 2-3 korda nädalas tegelesid vähemalt poole tunni vältel tervisespordiga. Neid, kes üldse tervisesporti ei harrasta või teevad seda mõni kord aastas, on 33%. Need näitajad ei ole viimastel aastatel muutunud.

Info erinevate südamenädala ettevõtmiste kohta üle Eesti on kogutud Tervise Arengu Instituudi kodulehele: <http://www.tai.ee/et/koolitused-ja-sundmused/details/541-sudamenadal>

Ürituste läbiviimist toetab Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfondi programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2013–2014“ raames.

Südamenädalat tähistatakse alates 1993. aastast.

Lisainfo: Professor Margus Viigimaa, 617 1415, 511 0070, margus.viigimaa@regionaalhaigla.ee; Maris Jakobson, Tervise Arengu Instituudi avalike suhete nõunik, 659 3906, 5302 2737, maris.jakobson@tai.ee