



14.09.2019

Comunicat de presă

„ Mergi cu noi!”

Direcția de Sănătate Publică Bihor desfășoară în perioada 16- 22 septembrie 2019 campania de informare – educare – comunicare pentru marcarea Săptămânii Europene a Mobilității. Campania încurajează oamenii să practice mișcarea și să aleagă moduri active de deplasare: să combine mersul pe jos cu bicicleta și cu transportul public.

Ediția din acest an a campaniei este totodată o oportunitate de a face parte dintr-o mișcare europeană adresată autorităților locale și locuitorilor din mediul urban, pentru a acționa în vederea reducerii gradului de poluare urbană, și a contribui astfel la consolidarea eforturilor de combatere a schimbărilor climatice și de inversare a tendinței de degradare a mediului.

Potrivit OMS, activitatea fizică este orice mișcare a corpului produsă de musculatura scheletică și realizată cu consum de energie. Termenul de activitate fizică nu trebuie confundat cu sportul sau exercițiile fizice. Orice formă de mișcare este benefică: plimbarea, mersul pe jos, urcatul scărilor, mersul pe bicicletă sau role, sporturi de echipă, drumeții etc.

La nivel global, s-a constatat că între 23 și 81% dintre adulți nu desfășoară suficientă activitate fizică. Lipsa activității fizice este responsabilă pentru mai mult de 3 milioane de decese anual.

Activitatea fizică este un factor important în prevenirea unor afecțiuni cu o prevalență ridicată, precum: accidentul vascular cerebral, obezitatea, diabetul zaharat tip II, cancerul (sân, colon), depresia etc. Alte beneficii ale activității fizice sunt: stimularea rezistenței fizice și a protecției împotriva a diferite afecțiuni, formarea unei imagini de sine pozitive și îmbunătățirea relațiilor sociale, îmbunătățirea tonusului și a capacității de învățare și / sau muncă, îmbunătățirea atenției și a concentrării, promovarea unor obiceiuri sănătoase, prevenirea apariției diferitelor adicții, favorizarea obținerii unui somn odihnitor, stimularea stării de bine.

Organismul are nevoie de mișcare la fel de mult ca și de hrană!

Practicarea cu regularitate a mișcării, menține organismul în formă și contribuie la o stare de sănătate optimă!

În vederea transmiterii către populație a mesajelor specifice campaniei vă adresăm rugămintea de a mediatiza informațiile incuse și anexate prezentului comunicat.

Director Executiv
Dr. Daniela Rahotă

SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII

Beneficiile pentru SĂNĂTATE ale mersului pe jos și cu bicicleta:

Activitatea fizică este orice mișcare a corpului produsă de musculatura scheletică și realizată cu consum de energie. Termenul de activitate fizică nu trebuie confundat cu sportul sau exercițiile fizice.

În conceptul de activitate fizică sunt cuprinse și activitățile legate de deplasare, cum sunt mersul pe jos și mersul pe bicicletă.

Mersul zilnic pe jos și pe bicicletă prezintă beneficii importante pentru sănătate, între care amintim:

- *menținerea greutateii normale*
- *reducerea riscului pentru: boli cardiovasculare*
- *diabet zaharat tip II*
- *cancer de sân și de colon*
- *depresie.*²

Persoanele sedentare ar trebui să își modifice stilul de viață în sensul unei vieți fizic active, începând cu activități fizice minime, ca parte a rutinei zilnice, pe care să le să crească din punct de vedere al duratei, frecvenței și intensității.³

Mersul zilnic pe jos sau cu bicicletă reprezintă o oportunitate ușor accesibilă de a dezvolta un stil de viață activ, sănătos.

SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII

Beneficiile pentru MEDIU ale mersului pe jos și cu bicicleta:

Reducerea utilizării zilnice a autoturismelor individuale în orașe prin înlocuirea lor cu modalități de deplasare va duce la scăderea poluării mediului urban.

Poluanții atmosferici care afectează sănătatea includ: particule în suspensie, oxizi de azot, monoxid de carbon și benzen. Autovehiculele cu motoare Diesel sunt incriminate ca fiind principala cauză a emisiilor poluante.

Reducerea acestor poluanți în mediul urban determină scăderea riscului de apariție a unui număr important de probleme de sănătate determinate de aceștia, incluzând: boli cardiovasculare, respiratorii și cancer.

Aceste boli sunt asociate cu rate înalte de mortalitate la populațiile expuse.⁴

Pe de altă parte, arderea acestor combustibili fosili exercită o mare influență asupra climei și mediului înconjurător datorită cantităților enorme de gaze cu efect de seră generate, care se adaugă celor deja existente în mod natural în atmosferă, contribuind astfel la efectul de seră și la încălzirea globală cu efecte asupra sănătății umane astfel:

- *Creșterea numărului deceselor cauzate de căldură excesivă sau de frig în regiunile poluate,*
- *Modificarea prevalenței unor boli transmise prin apă sau prin vectori.*⁵

SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII

Beneficiile ECONOMICE ȘI SOCIALE ale mersului pe jos și cu bicicleta:

Mobilitatea activă aduce oamenilor și beneficii economice semnificative, astfel că o persoană care alege să înlocuiască autoturismul personal cu bicicleta va economisi suma de bani care include costurile de întreținere, impozitele și carburantul.

Traficul motorizat mai redus în zonele urbane și înlocuit de deplasări multimodale (mersul pe jos, cu bicicleta sau cu autobuzul) poate stimula conexiunile interumane.



SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII

are loc în fiecare an în perioada

16-22 SEPTEMBRIE

Această inițiativă a Comisiei Europene încurajează orașele să introducă și să promoveze măsuri de transport durabil și invită populația să încerce alternative la utilizarea autoturismului.

Campania anului 2019 încurajează cetățenii să îmbine mersul pe jos și cu bicicleta cu transportul public.¹

Ziua fără mașini

22 SEPTEMBRIE



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU



Direcția de Sănătate Publică Bihor



Referințe bibliografice:

¹http://www.mobilityweek.eu/fileadmin/user_upload/materials/participation_resources/2019/Manual_-_EU_languages/2019_EMW_Manual_RO_web.pdf

² http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

³<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity>

⁴ https://www.who.int/hia/green_economy/giz_transport.pdf, pag.4

⁵ https://ec.europa.eu/clima/change/consequences_ro

SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII 2019

16 - 22 septembrie 2019



Mergi cu noi!

Acest pliant se adresează persoanelor din mediul urban, în special celor care folosesc în mod curent mașina personală pentru a se deplasa în interiorul orașului.

SĂPTĂMÂNA EUROPEANĂ A MOBILITĂȚII 2019

16 - 22 septembrie 2019



Obișnuința de a merge pe jos sau cu bicicleta în deplasările noastre zilnice aduce beneficii sănătății și contribuie la crearea unor orașe mai frumoase, mai liniștite și mai puțin poluate.

Mergi cu noi!



MINISTERUL SĂNĂȚĂII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE
A SĂNĂȚĂII



CENTRUL REGIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU



Direcția de Sănătate
Publică Bihor