



Trávíte hodiny sezením na různých zasedáních? WHO doporučuje "plánování zdravých a udržitelných schůzek"

Zajímavé a možná i provokující doporučení zveřejnila Světová zdravotní organizace (WHO), 5. 7. 2018. Možná je to náhoda, že zrovna v "okurkové sezoně". Mnoho z nás tráví hodně času na různých zasedáních, schůzkách, kongresech či jiných akcích. A často jsou doprovázeny občerstvením. Nejspíše se do budoucna počet takových akcí nesníží (i když máme internet). Samotný název doporučení zní zajímavě - "plánování zdravých a udržitelných schůzek". Ponecháme na úvaze každého, jak doporučení uchopí. Předem ho proto nijak nebagatelizujeme. Předkládáme volný překlad zprávy WHO a originál doporučení v angličtině, které je lehce pochopitelné a přímo využitelné. A jedna zkušenost na konec. Na mezinárodních akcích v ČR se často liší přístup domácích a zahraničních účastníků. Catering má dobrou zkušenost, co jde na odbyt. Našinci preferují českou tradici - koláčky, gulášek, řízečky, uzeniny, sýry, cizinci více preferují bílá masa, ryby, zeleninu, sýry a ovoce. A jde i o množství. Bude zajímavé sledovat, jak se kultura bude měnit.

"Někdy považujeme schůzování (setkávání) za výjimku z obecného zdravého životního stylu, který se snažíme dodržovat," říká Dr. Jo-ao Breda, vedoucí Evropského úřadu WHO pro prevenci a kontrolu neinfekčních nemocí a manažer programu ad interim pro výživu, fyzickou aktivitu a obezitu při WHO/Evropa. "Je to hlavně proto, že způsob, jakým jsou zasedání organizována, často nedává moc možností. Zajištění zdravějších setkání nemusí být komplikované nebo drahé - a často i příjemnější."

WHO proto vydává novou příručku pro zaměstnavatele a organizátory setkání s cílem podpořit zdravější pracovní prostředí. "Plánování zdravých a udržitelných setkání", původně vyvinutých pro vlastní zaměstnance WHO, uplatňuje již zavedené zásady podpory zdraví také na schůzkách a akcích.

Setkání často zahrnují mnoho času vsedě s minimální fyzickou aktivitou, omezeným přístupem k čerstvému vzduchu a to v kombinaci s konzumací potravin s vysokým obsahem cukrů a tuků, jako jsou sušenky a další podobné potraviny při přestávkách na kávu. Navíc, jednorázové pomůcky a nádoby, jako jsou ručníky a plastové příbory, mohou vést k zbytečnému negativnímu dopadu na životní prostředí.

Doporučení se zaměřuje na 4 hlavní prvky zdravého a šetrného životního stylu: zdravá strava, fyzická aktivita, prostředí bez tabáku a udržitelné postupy. Dává konkrétní návrhy, jak je aplikovat při plánování schůzek s cílem vytvořit kulturu zdraví, pohody a udržitelnosti.

"Někdy jsou účastníci překvapeni, když jsou požádáni, aby si zacvičili uprostřed formálního technického setkání, ale měli jsme spoustu pozitivních zpětných vazeb na tyto přestávky - opravdu pomáhají osvěžit, cítit se lépe a dokonce to přispěje k znovu soustředění na diskusi," říká Tina Kiaerová, komunikační ředitelka WHO/Evropa.

Doporučení zahrnuje následující jednoduché, ale tyto snadno použitelné nápady:

- zajistit, aby čerstvé ovoce a zelenina byly základem každého poskytnutého občerstvení;
- snížit velikosti porcí, aby se zabránilo přejídání a snížily se ztráty nedojedeného jídla (například nakrájet pečivo nebo sendviče na polovinu);
- nabízet celozrnné potraviny, jako je celozrnný chléb, těstoviny z celozrnné a hnědé rýže;



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

- vyvarovat se nabízení sladkých nápojů, jako jsou sladké limonády a džusy, podávat čistou vodu nebo vodu s přísadou čerstvého ovoce, zeleniny nebo vonných bylin pro zlepšení chuti;
- vybírat výrobky s nižším obsahem soli a žádat, aby poskytovatelé stravy snížili množství soli v nabídce - požádejte je, aby místo toho používali bylinky, koření a okyselení (ocet, citrónový nebo limetkový džus);

a také

- nabídnout účastníkům vhodné příležitosti k tomu, aby byli fyzicky aktivní. Např. tím, že se začlení fyzická aktivita do programu schůzky nebo tím, že se jim dopřeje dostatek času během přestávek na oběd, aby byla možnost na fyzickou aktivitu a byla šance se znovu soustředit.

Prostřednictvím těchto a dalších pozitivních změn WHO povzbuzuje všechny k tomu, aby se zlepšilo pracovní prostředí pro všechny.

Toto doporučení bylo připraveno z iniciativy Evropského úřadu WHO pro prevenci a kontrolu neinfekčních onemocnění v Moskvě, Ruská federace a byla financována dobrovolným příspěvkem vlády Ruské federace.

Zdroje:

1. Zpráva

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/news/news/2018/7/spending-hours-sitting-in>
(19.7.2018)

2. Doporučení

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/2018/planning-healthy-and-sust>

J.Ruprich

CZVP SZÚ, Brno 19.7.2018