



Tisková zpráva, 17. dubna 2013

## Odborníci: O podobě svého stáří rozhodujeme už na základní škole

**Zdravotní stav organismu v seniorském věku významnou měrou závisí na životosprávě už v dětském věku. Mezi nejčastější příčiny vážných zdravotních obtíží ve vysokém věku patří dle nejnovějších poznatků osteoporóza a ateroskleróza, jejichž vznik a rozvoj začíná už v mladistvém věku. Lékaři z Masarykovy univerzity proto připravili speciální program pro žáky základních škol nazvaný Jak se žije babičce a dědečkovi, jehož cílem je seznámit adolescenty s tím, jak jejich současný životní styl ovlivňuje kvalitu budoucího života.**

Od deseti let se díky pohybu, kvalitní stravě, příjmu vápníku a vitamínu D tvoří zásoba kvalitní kostní hmoty. Tento proces však končí ve třiceti letech, poté se kostní hmota již jen odčerpává. „Čím méně kosti se vytvořilo, tím dříve dochází k jejímu spotřebování až na úroveň osteoporózy,“ uvedla přednostka Kliniky interní, geriatrické a praktického lékařství Lékařské fakulty MU Hana Matějovská Kubešová.

Od 10. do 20. roku života dochází také k počátku ukládání tuku v tepnách, což je první projev aterosklerózy způsobující v pozdějších letech mozkovou mrtvici, srdeční infarkt a demenci. Správný životní styl zpomaluje významným způsobem rozvoj negativních změn.

Z těchto důvodů se lékaři rozhodli obeznámit náctileté s možnými následky jejich způsobu života, který mnohdy zahrnuje konzumaci tučného jídla, nízkou tělesnou zátěž a nadměrné trávení času u počítačů.

Jako první se s možnostmi ovlivnit kvalitu svého stáří v rámci programu Jak se žije babičce a dědečkovi seznámili žáci deváté třídy Základní školy ve Křtinách. „Při přednášce jsme využili modely simulující handicap stáří – ztuhlost zad a kloubů, poruchy zraku a sluchu, ztrátu hybnosti po mozkové příhodě,“ dokresluje Matějovská Kubešová. Tato metoda se setkala s úspěchem, což ukázala pozitivní zpětná vazba, kterou poskytl ředitel Základní školy ve Křtinách Pavel Kellner.

Možnost seznámení žáků s touto problematikou se otevírá díky vzdělávacím programům základních škol, ve kterých existuje téma Výchova ke zdraví v rámci předmětu Občanská nauka, nicméně náplň dané hodiny záleží na jednotlivých ředitelích a učitelích.

Kontakty:

Mgr. Irena Wernerová, tel: 549 49 7331, [wernerova@med.muni.cz](mailto:wernerova@med.muni.cz)

Mgr. Tereza Fojtová, tisková mluvčí MU, mobil: 724517335, [fojtova@rect.muni.cz](mailto:fojtova@rect.muni.cz)

