

BUDOUCNOST GLOBÁLNÍHO ZDRAVÍ



Svět se nachází ve zdravotní krizi. V roce 2021 bylo postihnuto cukrovkou 536 milionů lidí a předpokládá se, že toto číslo vzroste na 783 milionů do roku 2045 - to je 12,2% světové populace (1). Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí a jsou zodpovědná za 1 z 5 úmrtí (2). Dvaceti milionům lidí je každý rok diagnostikováno nádorové onemocnění a polovina z nich umírá (3). S každoročně vzrůstajícím trendem se očekává, že do roku 2030 bude obézní 1 miliarda lidí (4). Celkově pak na civilizační onemocnění zemře ročně 41 milionů lidí, což tvoří 74% všech úmrtí (5).

"Právě nezdravá strava je celosvětově největší zátěží pro zdraví a podílí se na nemocech a úmrtích více než nechráněný sex a abusus návykových látek a tabáku dohromady (6)."



Tyto statistické údaje jsou sice znepokojující, existuje nicméně řešení této epidemie civilizačních onemocnění - a začíná u vás, u zdravotnického pracovníka. Většinu těchto onemocnění lze předcházet anebo je dokonce zvrátit, a to díky změně životního stylu. Nejzásadnějším rizikovým faktorem těchto onemocnění je špatně složená strava. Právě nezdravá strava je celosvětově největší zátěží pro zdraví a podílí se na nemocech a úmrtích více než nechráněný sex a abusus návykových látek a tabáku dohromady (6).

Pokud podpoříme lidi, aby přestali kouřit, zásadně omezili konzumaci alkoholu, měli dostatek pohybu a zdravě jedli, mohli bychom zabránit vzniku až 80% případů kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky 2. typu, a až 40% případů nádorových onemocnění (7).



Rostlinná strava je prospěšná nejen lidskému tělu, ale také životnímu prostředí a zvířatům.



Východisko

Jakožto zdravotnický pracovník držíte v ruce klíč k odvrácení této světové epidemie. Prostřednictvím jednoduchých a praktických doporučení vašim pacientům můžete přispět ke zlepšování celosvětového zdraví. Dle závěru zprávy z roku 2019 “Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems” by celosvětový přesun k výživě založené na celistvých rostlinných potravinách mohl do roku 2050 zachránit více jak 10 milionů lidí (8).

Celistvé rostlinné potraviny jako je ovoce, zelenina, luštěniny, celozrnné produkty, bylinky, koření, ořechy a semena poskytují optimální výživu důležitou pro kvalitní život. Pravidelná konzumace celistvých rostlinných potravin výrazně snižuje riziko všech civilizačních onemocnění, jako je cukrovka a ischemická choroba srdeční (9). Živočišné produkty včetně masa a mléčných výrobků obsahují nasycené mastné kyseliny, které přispívají ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění (10,11). Zpracované masné produkty byly Světovou zdravotnickou organizací zařazeny v rámci karcinogenů do Skupiny 1 (12).

Reference

1. IDF Diabetes Atlas 2021 | IDF Diabetes Atlas [Internet]. [cited 2023 Mar 6]. Available from: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
2. The top 10 causes of death [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
3. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin.* 2021;71(3):209–49.
4. World Obesity Atlas 2022 [Internet]. World Obesity Federation. [cited 2023 Mar 8]. Available from: <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2022>
5. Non communicable diseases [Internet]. [cited 2023 Apr 21]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
6. Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century | IFPRI: International Food Policy Research Institute [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://www.ifpri.org/publication/food-systems-and-diets-facing-challenges-21st-century>
7. Ezzati M, Lopez AD, Rodgers AA, Murray CJL. Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors [Internet]. World Health Organization; 2004 [cited 2023 May 5]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42770>
8. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet.* 2019 Feb 2;393(10170):447–92.
9. World Health Organization. Regional Office for Europe. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases [Internet]. World Health Organization. Regional Office for Europe; 2021 [cited 2023 Feb 20]. Report No.: WHO/EURO:2021-4007-43766-61591. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349086>
10. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, Addolorato G, Ammirati E, Baddour LM, et al. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019. *J Am Coll Cardiol.* 2020 Dec 22;76(25):2982–3021.
11. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, Kirk C, Foster E, Abdelhamid AS. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020 May 19;5(5):CD011737.
12. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat [Internet]. [cited 2023 Mar 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>

