

SLOVENIJA

## Recept za gibanje: zdravniki ga bodo po novem lahko napisali

Ljubljana, 13. 03. 2025 15.06 | Posodobljeno pred eno minuto



PREDVIDEN ČAS BRANJA: 2 min

AVTOR  
STA, U.Z.KOMENTARJI  
0

Družinski zdravniki bodo po novem lahko svojim pacientom predpisali zeleni recept za gibanje, so pojasnili v sklopu projekta **Gibanje na recept**. Namen projekta je spodbuditi predvsem telesno neaktivne posameznike k rednemu gibanju. Vadba je namreč najbolj univerzalno, trajnostno in učinkovito zdravilo, ker regulira krvni tlak, krvi sladkor, maščobe in ugodno deluje na anksioznost, depresijo in stres.

Pri oblikovanju projekta so upoštevali izkušnje in podobne poskuse iz tujine, kjer tovrstne projekte izvajajo že dlje časa, je na današnji konferenci na Onkološkem inštitutu poudaril specialist medicine dela, prometa in športa ter eden izmed pobudnikov iniciative **Matej Kokalj Kokot**. Dodal je, da so pretekli poskusi pokazali, da zapisan nasvet izboljša odzivnost ljudi na tovrstne programe.

Zato so se v iniciativi Društva onkoloških bolnikov Slovenije, ministrstva za zdravje, **Onkološkega inštituta** Ljubljana, **Fakultete za šport** **Univerze v Ljubljani** in Združenja zdravnikov družinske medicine Slovenije odločili, da bodo lahko osebni zdravniki pacientom izdali tudi poseben zeleni recept za gibanje.



Ljudje, ki so bolj telesno aktivni, v primerjavi s tistimi, ki so manj telesno dejavni, manj zbolevajo za onkološkimi boleznimi. | FOTO: Shutterstock

Poleg kajenja, prekomernega pitja alkohola in nezdrave prehrane je telesna nedejavnost pomemben dejavnik tveganja za ključne kronične nenalezljive bolezni, je poudaril prodekan **Fakultete za šport Vedran Hadžić**. Neaktivnost lahko poveča tveganje za srčno-žilne bolezni, raka, sladkorno bolezen, presnovni sindrom ter druge.

"Že nekaj časa vemo, da ljudje, ki so bolj telesno aktivni, v primerjavi s tistimi, ki so manj telesno dejavni, manj zbolevajo za onkološkimi boleznimi," pa je poudarila specialistka onkologije z radioterapijo **Jasna But Hadžić**. Največ dokazov je pri raku dojk, debelega črevesja, prostate in te številke zmanjšanja števila obolelih so precej visoke, je dodala. V zadnjih letih prihaja vedno več dokazov, da redna telesna dejavnost pri tistih, ki že imajo diagnozo raka, zmanjša tveganje za smrt, je še poudarila.

Medicinska stroka po mnenju Vedrana Hadžića gibanja ne jemlje dovolj resno kot obliko zdravlila. "Velikokrat lažje napišemo recept za neko farmakološko terapijo, kot da bi se posvetili bolniku in pogledali, koliko je telesno dejaven ter kaj na tem področju lahko storimo najprej," je dodal.

Poudaril je, da je vadba najbolj univerzalno, trajnostno in učinkovito zdravilo, ker regulira krvni tlak, krvi sladkor, maščobe in ugodno deluje na anksioznost, depresijo in stres. Pri tem pa, kot je izpostavil, ne izključuje drugih oblik terapije.

Na receptu za gibanje so najpogostejše oblike gibanja, hoja, kolesarjenja in tek, je pojasnil Kokalj Kokot. Dodal je, da pa lahko zdravnik predpiše ne le obliko gibanja, ampak tudi intenziteto, pogostost in pa trajanje vadbe. Ker si niso želeli časovno obremeniti zdravnikov, so na na drugo stran recepta dodali odgovore na najpogostejša vprašanja, ki jih pacienti imajo.

Družinski zdravniki ta recept vidijo kot izboljšavo in pripomoček, ki bo olajšal delo, je dodala specialistka družinske medicine **Mateja Kokalj Kokot**. V Društvu onkoloških bolnikov Slovenije si po besedah predsednice **Ane Žličar** želijo predvsem, da bi recept v prihodnosti mnogim prihranil uživanje zdravil na recept.

