

# Projekt Gibanje na recept

RADIO SLOVENIJA 1, 15.03.2025, DOGODKI IN ODMEVI, 15:44

**TATJANA POPOVIČ** (voditeljica)

Telesna vadba je ključna za preprečevanje rakavih bolezni, saj za polovico zmanjšuje tveganja zraka na debelem črevesu za četrtno, za raka na dojki, za raka na materničnem vratu, pljučnega raka, raka na trebušni slinavki in želodcu pa za več kot petino. Društvo onkoloških bolnikov je zato zagnalo projekt Gibanje na recept, s katerim želijo odrasle spodbuditi k vsaj 150 minutni aktivnosti na tedenski ravni, kot priporoča Svetovna zdravstvena organizacija. Prispevek Eve Lipovšek.

**EVA LIPOVŠEK** (novinarka)

Društvo onkoloških bolnikov opozarja, da ima telesna nedejavnost podobne posledice kot kajenje in debelost, saj ji po ocenah pripišemo več kot 5.000.000 smrti na letni ravni. Zato so zagnali projekt Gibanje na recept. Predsednica Ana Žličar.

**ANA ŽLIČAR** (predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije)

Želimo predvsem, da bi recept za gibanje v prihodnosti mnogim prihranil uživanja zdravil na recept.

**EVA LIPOVŠEK** (novinarka)

Zelene recepte bodo razdelili družinskim zdravnikom, ki jih bodo delili naprej najbolj nedejavnim posameznikom. Vadba je najbolj učinkovito zdravilo, poudarja prodekan **Fakultete za šport** Vedran Hadžić.

**VEDRAN HADŽIČ** (prodekan **Fakultete za šport**)

Pozitivni učinki telesne dejavnosti so tako široki, da bi za te učinke rabil najmanj pet farmakoloških receptov, da ti regulira krvni tlak, da ti regulira krvni sladkor, maščobe v tem, se pravi, da ti pa izboljša tudi, ne vem počutje, ne, ker deluje zelo ugodno in na anksioznost, depresijo, stres, na to kar pesti družbo danes.

**EVA LIPOVŠEK** (novinarka)

Pravi, da največjo umrljivost povzročajo srčno-žilne in rakave bolezni ter sladkorna bolezen, ki tudi najbolj bremenijo zdravstveni sistem, zato pravi, da je preventiva pomembna pri zmanjševanju stroškov. Predstojnica Katedre za onkologijo na ljubljanski **Medicinski fakulteti** Jasna But Hadžić pa dodaja.

**JASNA BUT HADŽIČ** (predstojnica Katedre za onkologijo na **Medicinski fakulteti** v Ljubljani)

Dolgotrajno sedenje več let zviša riziko za raka pljuč, ker vemo, da rak pljuč je v povezavi s kajenjem, pa ni čist samo s kajenjem, ampak tudi z drugimi dejavniki, ne.

**EVA LIPOVŠEK** (novinarka)

Projekt Gibanje na recept je sicer nastal po zgledu iz tujine, saj se je tam izkazalo, da pacienti nasvete, ki jih zdravniki tudi zapišejo, jemljejo bolj resno kot tiste, ki jih samo izrečejo.