Удружење СРПСКИ КРИВАК

МИСЛИ СРПСКИ ДЕЛАЈ СВЕТСКИ!

КВАЛИТЕТ ЖИВОТА, ЗДРАВЉЕ И ИСХРАНА – НОВИ ИЗАЗОВИ

Проф. др Олга Цветановић

Београд

2014

Животни стандард → Квалитет живота

“Објективне” процене стања и могућности

- Економски аспекти (ДП по становнику)
- Друштвени, политички, културни и социјални аспекти
- Физичко и ментално здравље
- Образовање
- Јавне услуге
- Слободно време....

“Субјективне “ процене – мерење личне перцепције и везе са другим феноменима

UNDP HDI: Србија 2000 – 2012

HDI – Индекс развоја друштва (Human Development Index) – шанса за дуг и здрав живот, ниво писмености и могућност школовања и доходак по становнику:

- **2000: 0,726 (67. место у свету)**
- **2007: 0,760**
- **2012: 0,769 (64. место у свету)**

IHDI – Inequality adjusted HDI – укључује губитке због неједнакости у друштву

- **2011: 0,694 (34. место у свету)**
- **2012: 0,696 (37. место у свету)**

ЗДРАВЉЕ – ВРЕДНОСТ И ПРАВО (1)

- **ЗДРАВЉЕ – стање комплетног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести (СЗО, 1946)**
- **ПРАВО обухвата све факторе који утичу на здрав живот и заштиту:**
  - **Безбедну воду за пиће и канализацију**
  - **Безбедну храну**
  - **Адекватну исхрану и становање**
  - **Образовање и све информације у вези здравља**
  - **Једнакост полова и друштвених група**

ЗДРАВЉЕ – ВРЕДНОСТ И ПРАВО (2)

Систем здравствене заштите који обезбеђује

- **Једнаке могућности за сваког да ужива највећи могући ниво здравља**
- **Превенцију, лечење и контролу болести**
- **Приступ основним лековима и**
- **Здравље мајке, детета и репродуктивно здравље (будуће генерације)**

Канцеларија Високог комесара УН за људска права и СЗО

КЉУЧНИ ЕЛЕМЕНТ КВАЛИТЕТА ЖИВОТА И БЛАГОСТАЊА и са аспекта друштва и са аспекта појединца

ТЕНДЕНЦИЈЕ
Проблеми и изазови

- Искорењивање заразних болести
- Проблем неисхрањености у појединим регионима
- Продужава се просечни животни век
- Хроничне незаразне болести (ХНБ) у свету су 2008. биле узрок смрти 2 пута више у односу на 1980 (прогноза 2030: 4х)
- Утицаји на здравље – исхрана 60-70%
- Мењају се узроци, врсте и распрострањеност болести - растући ризик: ПРЕКОМЕРНА ТЕЖИНА

Европа: ХНБ – узрок 86% смртних случајева і 77% узрок болести

Последице неадекватне исхране у свету

- Око **1.5 мрд** људи у свету има **прекомерну тежину, 500** милиона је **гојазно** (2008)

- Око **43** милиона деце іиспод 5 година има прекомерну тежину (2010)
- Око **115** милиона деце у свету **нема довољну тежину**
- **1/3 предшколске деце има дефицит витамина А**

Имунитет и развој деце је угрожен и због недостатка и других витамина и минерала

ЧИЊЕНИЦЕ – СРБИЈА (1)

Стопа смртности расте: 2002-2010 + 3,3 %

ХНБ – растући узрок морталитета (СГЈ):

- 2002: (тумори + болести крвотока) 73,5%
- 2010: (тумори + болести крвотока) 75,6%

- **46,8%** становништва има **хипертензију**
- **600.000 особа** или 8,2% популације има **дијабет**
- **300.000** људи болује од **депресије**
- **500.000** жена и **200.000** мушкараца болује од **остеопорозе**
- **100.000** људи има **глауком**
- **4.500** особа је на **дијализи**
- **100.000** болује од **Алцхајмерове болести**

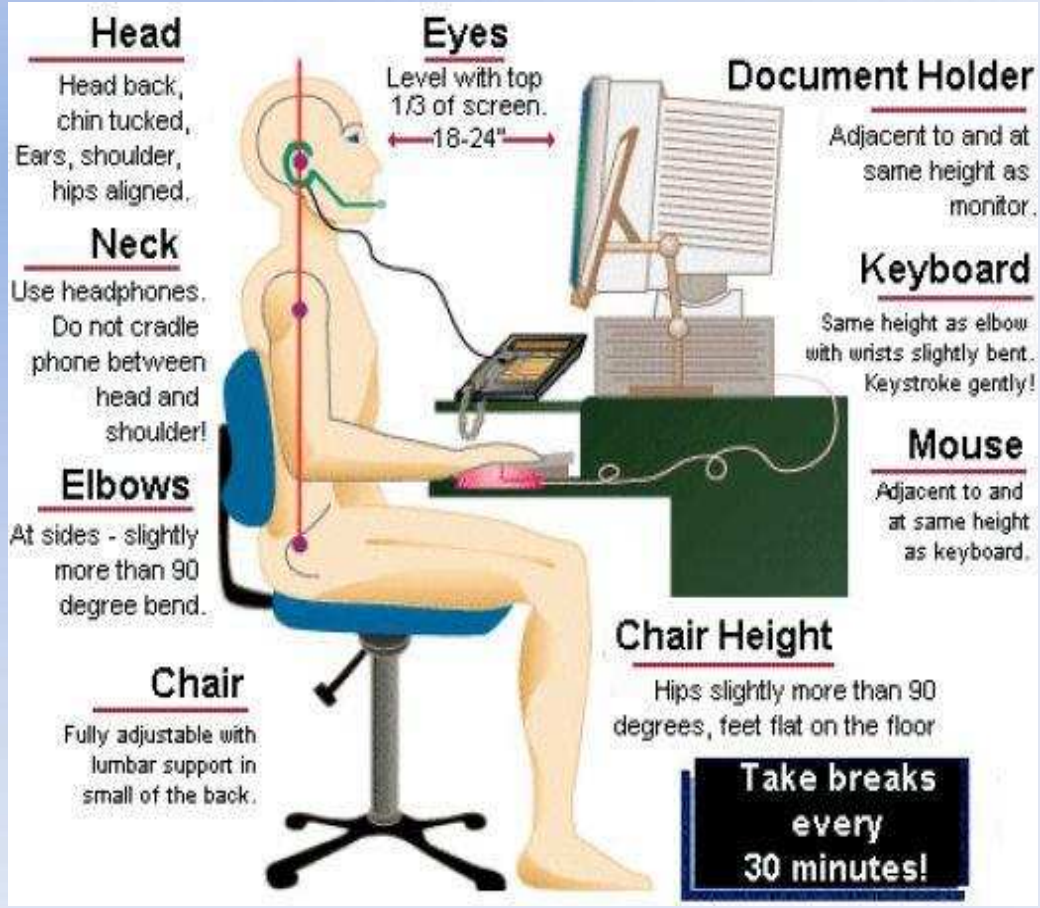
ЧИЊЕНИЦЕ – СРБИЈА (2)

- 36,2% одраслог становништа је прекомерно ухрањено, а преко 18% је гојазно
- 2/3 становника Србије слободно време проводи претежно седећи
- 3 пута недељно вежба ¼ становника (у порасту)

ЧИЊЕНИЦЕ – Београд

Истраживање спроведено у основним и средњим школама (84 000 ученика, 93% обухват)

- **17%** ученика има **лоше телесно држање**
- **Алергије** код ученика:
  - **1999/2000: 2,93%**
  - **2009/2010: 4,76% (6,72% средњошколци)**
- Потребна **коркција вида**:
  - **Основна школа 3,7%**
  - **Средња школа 7,7%**
- **Срчане мане**
  - **2000: 0,21%**
  - **2010: 1,03%**



ЧИЊЕНИЦЕ – ДЕЦА

- У Србији је данас свако 5. дете гојазно
- Процена стања физичких способности у основним школама у општини Чукарица је показала пораст тежине и висине деце:

1995 - 2009	Висина	Тежина
Дечаци	+3%	+14%
Девојчице	+2,5%	+11%

Извор: Завод за спорт и медицину спорта

ПОСЛЕДИЦЕ И ПРОБЛЕМИ

- Расту издаци за здравство у свету (СЗО):
  - 2007: око 4 трилиона US $
  - 2009: око 6 трилиона US $

  "Неодржива тенденција за привреду" (др М. Чан, генерални директор СЗО)
- Издаци за здравство у земљама ОЕЦД:
  - 1990: око 7% ДП
  - 2004: око 9% ДП
  - Прогноза: даљи раст за још 3-6%

  Огромне разлике између земаља - Земље ОЕЦД: 20% становништва и 80% издатака за здравство

Издаци за здравство и изабраним земљама и учешће приватних трошкова

Земља	Укупни издаци за здравље по становнику (€)	% учешћа становништва
Швајцарска	7185	31
Немачка	4723	13
Португалија	2365	25
Словенија	2231	13
Хрватска	1112	15
Србија	576	35

Извор: World Health Statistics 2012, WHO

Глобално здравље 2035

Међународна банка за обнову и развој

- Економска оправданост улагања у здравље (смањење моратлитета у мање развијеним земљама води порасту НД за 11%)
- Те зеље улажу сада и саме, а међународна помоћ ће се удвостручити (са 3 на 6 милијарди долара годишње)
- Могуће је смањити јаз између богатих и сиромашних
- Треба повећавати % покривености становништва здравственом заштитом (Universal Health Coverage)
- Треба припремити пакете релативно јефтиних, али ефикасних услуга у вези ХНБ

Акције СЗО

1992 Међународна конференција о исхрани

1996: Светски самит хране– понуда понуда хранљивих и безбедних намирница је основни предуслов заштите здравља (погоршање еколошких услова, смањење корисних уз повећање штетних материја у јестивим биљкама), потребно је истраживање примене суплемената и промена штетних навика и стилова живота

2004: Глобална стратегија у домену исхране, физичке активности и здравља – животни век, болест и трошкови здравља у свету расту (5-10% БДП-а), нове болести - широки спектар нових мера

ЕУ 2007: Бела књига о стратегији у области исхране, прекомерне тежине, дебљине и здравља

- Боље информисање потрошача
- Квалитет и боље означавање прехрамбених производа
- Коректније маркетинг и рекламне акције
- Подршка здравијем избору намирница (већа потрошња воћа и поврћа)
- Оштрији прописи за неке састојке прехрамбених производа
- Стимулисање физичке активности
- Промовисање здравих стилова живота (млади)
- Едукација у домену здравља, исхране и физичке активности
- Истраживање и праћење свих релевантних феномена
- Мотивисање произвођача прехрамбених производа

II план акција у области хране и исхране 2007-2012 (СЗО Европа)

- Циљеви о области безбедности намирница
- Експлицитни циљеви у области исхране:

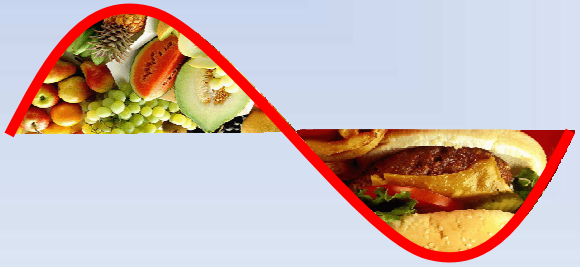
  < 10% дневног енергетског уноса из засићених масти

  < 1% дневног енергетског уноса из трансмасних киселина

  < 10% дневног енергетског уноса из шећера

  > 400 гр воћа и поврћа дневно

  < 5 гр соли дневно



НОВА ЕВРОПСКА ПОЛИТИКА ЗА ЗДРАВЉЕ - ЗДРАВЉЕ 2020 – нов приступ, вредности, модели –

- Универзалност
- Једнакост у доступности неге и могућности да се „добије“ здравље
- Солидарност
- Одрживост
- Право на учешће у одлучивању
- Достојанство
- Недискриминација
- Транспарентност
- Одговорност

Побољшање управљања за здравље кроз сарадњу, ангажовање грађана, мешавину регулације и слободне воље, учешће разних органа и стручњака, адаптивне политике, еластичне структуре и боља предвиђања

АКЦИЈЕ У СРБИЈИ

- Стратегија за превенцију и контролу ХНБ
- Стратегија развоја здравља младих у Републици Србији
- Здравствене промотивне кампање
- Здравствене васпитне кампање

... са расположивим средствима и приоритетима ...

% издвајања за здравство – око 5,7 – 6%

Управљамо организацијама? – Да!
Управљамо квалитетом? – Да!
Управљамо одржавањем аутомобила (око 30 000 делова)? – Да!

А да ли и како управљамо здрављем?

ИНДУИВИДУАЛНО v. КОЛЕКТИВНО

ЗДРАВЉЕ ПОЈЕДИНЦА – хармонија физичког, интелектуалног, духовног и социјалног квалитета живота на нашем животном путу

“УПРАВЉАЊЕ ЗДРАВЉЕМ” - “Health management” – углавном се везује за квантитет и квалитет здравствених услуга и за побољшање здравља популације на одређеној територији са свих аспеката

Ко је одговоран за моје

Прави узроци – и одговорност појединаца и организација

Појединци

- Неадекватна исхрана
- Мало кретања
- Штетне навике
- Стресови (перцепција)
- Генетика

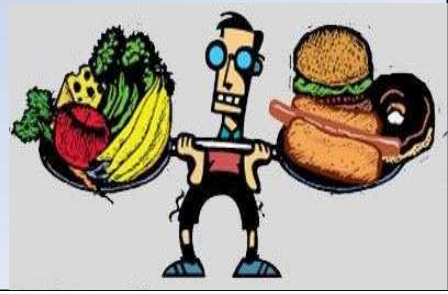
Појединци у организацијама као произвођачи и послодавци

- Квалитет производа
- Услови рада
- Утицаји на животну средину и друштво

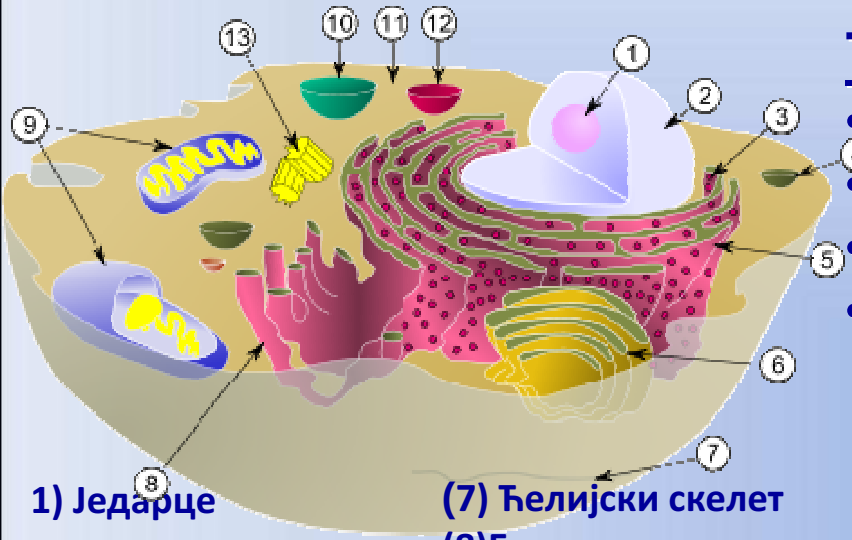
Хроничне незаразне болести (ХНБ)

Узроци и фактори ризика

- (Лоше) животне навике и стил живота
- Неадекватна исхрана
- Прекомерна тежина
- Недостатак витамина, минерала и микронутријената (гвожђе, јод, витамина А, фолна киселина, итд.)
- (Не)квалитет и загађеност намирница
- Висок притисак
- Холестерол



Ћелија – основна градивна јединица: преко 35 000 000 000 000 (билиона) у телу



1) Једарце
(2) Једро
(3) Рибозом
(4) Алвеола
(5) Ендоплазматичнио ретикулум
(6) Голџијев апарат
(7) Ћелијски скелет
(8)Ендоплазматичнио ретикулум
(9) Митохондрује
(10) Вакуола
(11) Цитоплазма
(12) Лизозом
(13) Центриола

Тело - јединствен систем:

- Ћелије
- Ткива
- Органи
- Системи:
  - Нервни систем
  - Мишићно коштани систем
  - Циркулациони систем
  - Респираторни систем
  - Систем органа за варење
  - Покровни систем
  - Уринарни систем
  - Репродуктивни систем
  - Имуни систем
  - Ендокрини систем

БОЛЕСТ је уствари **поремећај динамичке равнотеже биохемијских процеса**

Наше тело је огромна сложена фабрика, а **ЗДРАВЉЕ** је **одржавање стабилног унутрашњег окружења** без обзира на спољашње промене - **ХОМЕОСТАЗА**

Интрацелуларна течност : јони калијума, магнезијума, фосфата

Екстрацелуларна течност: натријум, хлориди, бикарбонати, хранљиве материје (глукоза, масти, кисеоник, аминокиселине), угљендиоксид

МИНЕРАЛИ И ВИТАМИНИ У ВОЋУ И ПОВРЋУ

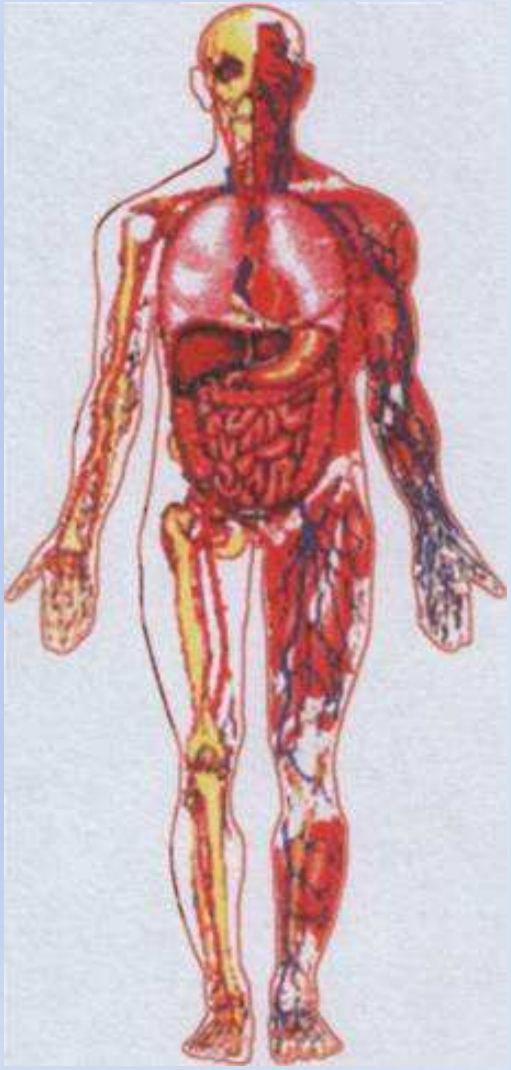
На 100 гр.	Компоненте	1985	1996	Смањење
Махунарке	калцијум	56	34	-38%
Броколи	калцијум	103	33	-68%
Кромпир	магнезијум	27	18	-33%
Шаргарепа	магнезијум	21	09	-57%
Спанаћ	витамин Ц	51	21	-58%
Јабуке	витамин Ц	5	1	-80%
Банане	калцијум	420	327	-24%
Јагоде	витамин Ц	60	13	-67%

СКРИВЕНА ГЛАД- “Гладне” ћелије

Зашто човек једе неколико пута дневно?
Зато што је свакој нашој ћелији сваког дана неопходно минимум

90 биолошки активних материја:

- **59 минерала**
- **16 витамина**
- **12 аминокиселина**
- **3 основне масне киселине**



Дневна доза

Витамин Ц = 15 поморанџи или 42 парадајза

Витамин Е = 10 чаша маслиновог уља

Бетакаротин = 5 шаргарепа

Селен = 16 пржених јаја или 160 банана!

Неопходност коришћења додатака уз исхрану

Хипократ: “Нека храна буде лек и нека лек буде храна”

Америка: Лајнус Паулинг– умро 1994. у 93. години, један од 4 добитника 2 Нобелове награде: 1954 за хемију, 1962 за мир

- Промовисао ” ортомолекуларну медицину” – одржавање здравља помоћу додатака исхрани - “right molecules in the right amounts”
- Залагао се за мегавитамиснку терапију, за додатке исхрани и посебно за коришћење витамина Ц

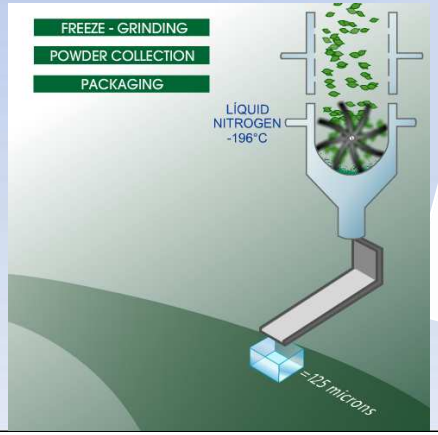
Русија: Институт за исхрану Руске академије медицинских наука, Московска медицинска акдемија Сеченов, ... :

- Од 2005. мерама за усавршавање лековите исхране у медицинско превентивним установама Руске федерације биолошко активни додаци исхрани су прописани као важан елемент лековите исхране
- Направљен је посебан програм школовања нових генерација лекара који ће разумети и примењивати природна средства, поред лекова

КАКВИ ДОДАЦИ УЗ ИСХРАНУ?

Проф. др Виктор Тутељан, директор Института за исхрану РАМН и проф. др Владимир Абдулајевич Дадали, Медицинска академија у Петрограду:

- **Природни**
- **Произведени адекватном технологијом**
- **Безбедни (ИСО 22000, GMP)**
- **Биодоступни**
- **Клинички испитани**



GMP Certified Producer

ISO 22000:2005 BUREAU VERITAS Certification

ЋЕЛИЈА

са БАД

без БАД

ЧИШЋЕЊЕ
(везивање и избацивање токсина из ћелија)

ИСХРАНА
(надокнада дефицита хранљивих материја)

УРАВНОТЕЖЕЊЕ МЕТАБОЛИЗМА
(ћелије неометано функционишу)

РЕГЕНЕРАЦИЈА ЋЕЛИЈА
(обнављање)

ЗАШТИТА
(повећање природне отпорности организма)

ПОДМЛАЂИВАЊЕ

СКУПЉАЊЕ ТОКСИНА

УСПОРАВАЊЕ МЕТАБОЛИЗМА

ГЛАДНА ЋЕЛИЈА
(недостају корисне материје)

ЋЕЛИЈЕ БРЗО ОДУМИРУ
(спорије се рађају нове ћелије)

СМАЊЕЊЕ ПРИРОДНЕ ОТПОРНОСТИ ОРГАНИЗМА
(пут ка проблемима са здрављем)

ПРОЦЕС СТАРЕЊА

Одговорност и приступ

- Друштво
  - Клима, институционални услови, циљеви, стратегије, политике и финансирање
  - Заводи за јавно здравље
  - Државне и приватне здравствене установе
  - Организације као произвођачи, потрошачи и послодавци
- Сваки појединац

“POST FESTUM” или ПРЕВЕНЦИЈА?

ЛЕЧЕЊЕ БОЛЕСТИ ИЛИ ОДРЖАВАЊЕ ЗДРАВЉА И КВАЛИТЕТА ЖИВОТА?

З Д Р А В Љ Е 2 0 2 0

СЗО и Институт за јавно здравље “Др Милан Јовановић Батут”: “Неопходна је у већој мери:

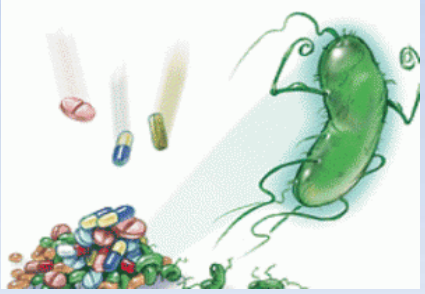
- **Превенција**
- **Промена (лоших) навика (дуван, алкохол, дроге)**
- **Здравија исхрана**
- **Физичка активност**
- **Већа одговорност и учешће свих друштвених и приватних институција, група и сваког појединца”**

Здравље сваког од нас зависи и од нашег схватања одговорности

ТУЂА ОДГОВОРНОСТ

Чекати проблеме, па тек онда реаговати

Лечити симптоме и последице



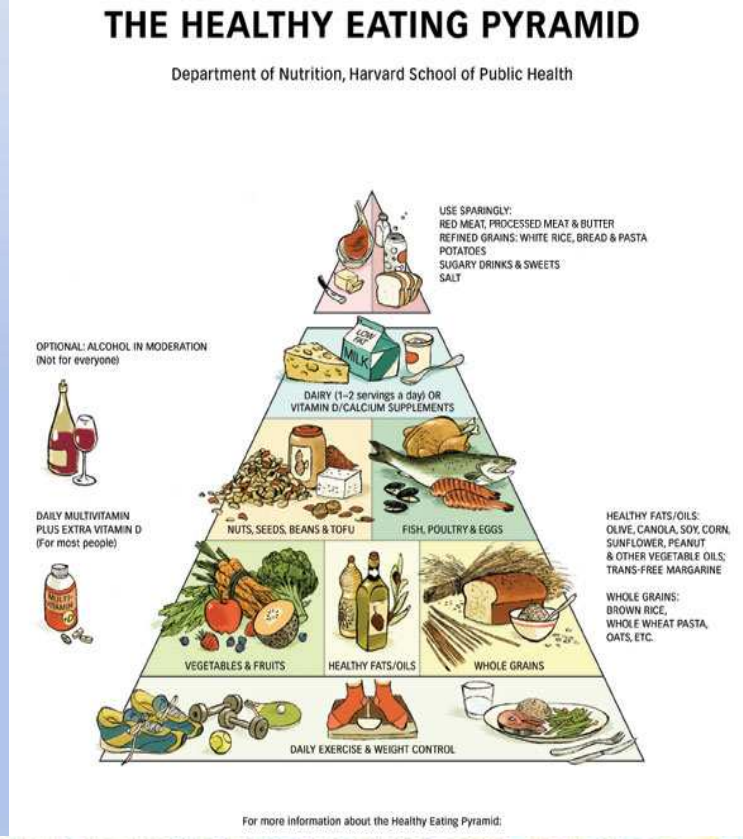
МОЈА ОДГОВОРНОСТ

Унапред радити на спречавању настанка проблема

Уклањати узроке проблема

Како онда бити здрав?

- Здрав дух – “Какве су ти мисли, такав ти је живот”
- Ваздух
- Вода
- Избалансирана исхрана + БАД
- Физичка активност
- Здрав стил живота



World Health Organization

Учествујте у анкети анкети СЗО:

КВАЛИТЕТ ЖИВОТА - АСПЕКТ ЗДРАВЉА И ИСХРАНЕ

http://www.visionsurvey.net

cvetanovic.olga@gmail.com

VISION
INTERNATIONAL PEOPLE GROUP

CERTIFICATE
№ 19-00004

This is to certify that

Olga Cvetanovic

is officially authorized by Vision International People Group to conduct Cross-Cultural Health Status and Life Quality survey approved by World Health Organization (WHO) in accordance with Agreement between Vision and WHO signed on March 31, 2010.

Date of issue: December 2010

This certificate is valid for one year from the date of issuance

Roberto Piona
VISION HOLDING

VISION
INTERNATIONAL PEOPLE GROUP

SERTIFIKAT
№ 19-00004

Ovim se potvrđuje da

Olga Cvetanović

zvanično opunomoćen(-a) od strane Kompanije Vision International People Group, sprovodi interkulturalna istraživanja u vezi sa zdravljem i kvalitetom života koja su odobrena od strane Svetske Zdravstvene Organizacije, a u skladu sa Sporazumom između Kompanije Vision i SZO-a koji je potpisan 31. marta 2010. godine.

Datum izdavanja: Decembar 2010

Ovaj sertifikat je validan godinu dana od trenutka dobijanja istog

Roberto Piona
VISION HOLDING