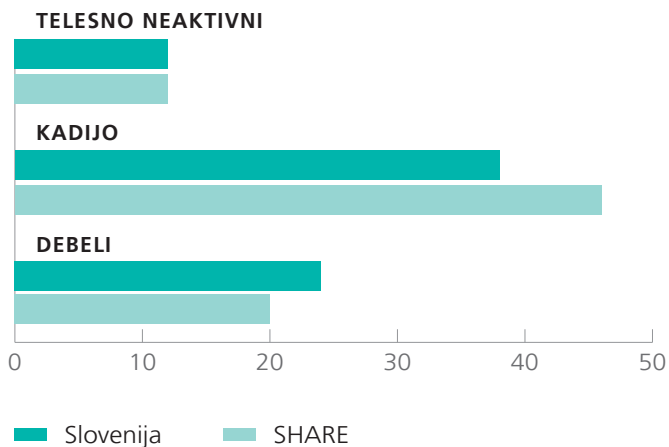


TVEGANJA ZA ZDRAVJE

Tveganja za zdravje pri osebah 50+



Med opazovanimi tveganji za zdravje je najpogostejše kajenje. V Sloveniji je sicer kajenje med osebami 50+ manj pogosto (38 % oseb) od povprečja v državah, vključenih v raziskavo (46 % oseb). Z debelostjo* se v Sloveniji srečuje vsak četrti starejši od 50 let, kar je več od povprečja v državah SHARE, medtem ko je telesno neaktivnih 12 % oseb, starih 50 let ali več.

*Kot debele so opredeljene tiste osebe, katerih indeks telesne mase znaša 30 ali več.

Dejavniki, povezani z vedenjskimi tveganji



Telesna neaktivnost

Telesna neaktivnost narašča s starostjo, obenem je verjetnost, da bo oseba telesno neaktivna, večja, če živi v urbanem okolju, ima slabše psihično zdravje in več omejitev dnevnega življenja.



Kajenje

Podatki SHARE kažejo, da je kajenje pogostejše med moškimi, mlajšimi, osebami, ki živijo v urbanem okolju, osebami s slabšim fizičnim zdravjem in osebami z več omejitvami dnevnega življenja.



Debelost

Debelost je bolj pogosta pri moških, osebah s slabšim fizičnim zdravjem in osebah z več omejitvami dnevnega življenja.

ZDRAVJE

Kakšen je vaš indeks telesne mase (ITM)?

$$\text{ITM} = \frac{\text{vaša telesna masa (v kilogramih)}}{\text{vaša telesna višina} \times \text{vaša telesna višina (v metrih)}}$$

