**Tlačová správa**

v uvedenom znení bude aj s grafikami vo vysokom rozlíšení zverejnená na webe ÚVZ SR v priebehu štvrtka 3.3.2022

# **Svetový deň obezity 2022**

Svetový deň obezity každoročne pripadá na 4. marca. Tento rok sa osvetová kampaň nesie v duchu témy *„Každý musí konať!“.* Veľká časť populácie si totiž osvojila nezdravé stravovacie návyky a sedavý spôsob života. Tieto rizikové faktory je potrebné eliminovať na celosvetovej úrovni, aby sa predišlo ďalšiemu zvýšeniu výskytu nadváhy a obezity u ľudí.

Obezita je celosvetovo rozšírené chronické ochorenie. Spôsobuje vážne komplikácie zdravia, ktoré znižujú kvalitu života jednotlivca a v neposlednom rade zvyšujú náklady potrebné na zabezpečenie zdravotnej starostlivosti.

**Zdravotné následky a riziká obezity**

Obezita je zväčša zapríčinená nevyváženým príjmom a výdajom energie. Dochádza k nahromadeniu tuku v ľudskom organizme, ktoré vedie k zhoršeniu zdravotného stavu obézneho človeka.

Obezita vo veľkej miere prispieva k rozvoju ďalších chronických neprenosných ochorení, ktorými sú napríklad: choroby srdca, obličiek a pečene, vysoký krvný tlak, diabetes mellitus či viaceré druhy rakoviny (rakovina prsníka, maternice, hrubého čreva, prostaty a pod.). Obezita môže taktiež negatívne vplývať na psychiku daného jednotlivca, ktorý môže trpieť depresiami a byť stigmatizovaný.

V konečnom dôsledku obezita spôsobuje väčšiu úmrtnosť ako následky fajčenia. U obéznych pacientov je v porovnaní s osobami s primeranou hmotnosťou až trikrát väčšie riziko, že budú čeliť rôznym onkologickým ochoreniam, cukrovke, či artériovej hypertenzii. Ľudia s obezitou majú tiež dvakrát väčšiu pravdepodobnosť hospitalizácie v súvislosti s  ochorením COVID-19.

**Ako zistiť, či je hmotnosť primeraná**

Akým jednoduchým spôsobom vieme zistiť, či sa nás obezita týka? Pre určenie môžeme použiť výpočet Body Mass Index (BMI). BMI vypočítame tak, že svoju hmotnosť v kilogramoch vydelíme druhou mocninou svojej telesnej výšky v metroch.

Ak je výsledná hodnota 30,0 a viac, hovoríme o obezite. Spozornieť a upraviť životosprávu však treba už v čase, keď je výsledná hodnota BMI v rozmedzí od 25,0 po 29,9. V tomto štádiu hovoríme o nadváhe - predstupni obezity.

Obezita je v modernom svete veľmi rozšírená, avšak netreba zabúdať na to, že sa **jej dá účinne predchádzať.**

**Sedem preventívnych rád proti obezite**

1. **JEDZTE ZDRAVO:** Pridajte do jedálnička ovocie a zeleninu. Svetlé pečivo nahraďte celozrnným. Stravujte sa aspoň 5x denne, nevynechávajte raňajky. Vymeňte bežné sladkosti za zdravšie varianty. Vyhnite sa fast foodu (rýchlemu občerstveniu). Vyhnite sa vyprážaniu. Znížte príjem soli a alkoholu.
2. **DODRŽIAVAJTE PITNÝ REŽIM:** Pitný režim dospelého človeka by mal zahŕňať približne 2-2,5 litra tekutín. Nezabudnite na správny výber nápoja, uprednostňujte čistú pitnú vodu alebo nesladený čaj. Vyhnite sa sladeným nápojom.
3. **CVIČTE:** Ak máte problém s pohybovou aktivitou ako jednotlivec, nájdite si blízkeho človeka či skupinku ľudí, s ktorou pôjde cvičenie jednoduchšie. Nájdite športové aktivity, ktoré vás bavia, skúšajte nové pohybové aktivity.
4. **OBMEDZTE ČAS PRI POČÍTAČI ALEBO TELEFÓNOCH:** Minimalizujte sedavý spôsob života.
5. **POZOR NA VPLYV REKLÁM:** Nepodliehajte vplyvu marketingu a reklám, ktoré často propagujú aj nezdravé potraviny a jedlá. Neverte zázračným či módnym riešeniam, ktoré sľubujú rýchle výsledky bez námahy.
6. **MENEJ SA STRESUJTE:** Skúste sa každý deň potešiť aspoň jednou maličkosťou. Udržiavajte kontakt s blízkymi, ktorí vám pomáhajú odbúravať stres bežných dní.
7. **DOPRAJTE SI KVALITNÝ SPÁNOK:** Doprajte si dostatok času na oddych. Dajte svojmu telu príležitosť zregenerovať sa, spracovať fyzickú a psychickú záťaž a načerpať nové sily.

**Priebeh Svetového dňa obezity 2022**

V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity prebehne informačná kampaň prostredníctvom webu a sociálnych sietí Úradu verejného zdravotníctva SR.

V období 4.3. až 11.3.2022 publikujeme sériu osvetových príspevkov zameraných na obezitu. Na každý pracovný deň sú naplánované prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať.

Pre všetkých, ktorí majú záujem o udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti alebo chcú zmeniť či zdokonaliť svoje stravovacie návyky či dodržiavať odporúčané množstvo pohybovej aktivity, je dostupná možnosť navštíviť poradenské centrum ochrany a podpory zdravia. V súvislosti s touto témou sa dajú využiť služby špecializovanej poradne zdravej výživy alebo špecializovanej poradne optimalizácie pohybovej aktivity. Poradne sa nachádzajú pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva. [Bližšie informácie nájdete tu](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3668&Itemid=61).

*Kliknutím na obrázok sa zvolená infografika zobrazí vo vysokom rozlíšení,
ktoré je stiahnuteľné a vhodné aj na tlač v podobe plagátov.*

**Odporúčame tiež navštíviť webové stránky**

<https://www.worldobesityday.org/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

*Vypracoval Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu v spolupráci s Odborom komunikácie ÚVZ SR*

**Plánovaný obsah na sociálne siete ÚVZ SR**

Harmonogram publikovania na profile <https://www.facebook.com/uvzsr.sk>

piatok 4.3.2022 - Svetový deň obezity - informácie z TS + grafika dopadov na zdravie

pondelok 7.3.2022 - BMI + prieskum BMI na SR

utorok 8.3.2022 - prevencia obezity u detí + rady pre rodičov

streda 9.3.2022 - pohybová aktivita

štvrtok 10.3.2022 - faktory vzniku/prevencie obezity

piatok 11.3.2022 - (v produkcii)

1 deň - 4.3.2022


**SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – OBEZITA MÔŽE POTRÁPIŤ CELÉ TELO, MUSÍME KONAŤ (1. časť)**

Svetový deň obezity každoročne pripadá na 4. marca. Tento rok sa osvetová kampaň nesie v duchu témy „Každý musí konať!“. Veľká časť populácie si totiž osvojila nezdravé stravovacie návyky a sedavý spôsob života. Tieto rizikové faktory je potrebné eliminovať na celosvetovej úrovni, aby sa predišlo ďalšiemu zvýšeniu výskytu nadváhy a obezity u ľudí.

Obezita je celosvetovo rozšírené chronické ochorenie. Spôsobuje vážne komplikácie zdravia, ktoré znižujú kvalitu života jednotlivca a v neposlednom rade zvyšujú náklady potrebné na zabezpečenie zdravotnej starostlivosti. Dochádza k nahromadeniu tuku v ľudskom organizme, ktoré vedie k zhoršeniu zdravotného stavu obézneho človeka.

Obezita vo veľkej miere prispieva k rozvoju ďalších chronických neprenosných ochorení, ktorými sú napríklad: choroby srdca, obličiek a pečene, vysoký krvný tlak, diabetes mellitus či viaceré druhy rakoviny (rakovina prsníka, maternice, hrubého čreva, prostaty a pod.). Obezita môže taktiež negatívne vplývať na psychiku daného jednotlivca, ktorý môže trpieť depresiami a byť stigmatizovaný. V konečnom dôsledku obezita spôsobuje väčšiu úmrtnosť ako následky fajčenia. U obéznych pacientov je v porovnaní s osobami s primeranou hmotnosťou až trikrát väčšie riziko, že budú čeliť rôznym onkologickým ochoreniam, cukrovke, či artériovej hypertenzii. Ľudia s obezitou majú tiež dvakrát väčšiu pravdepodobnosť hospitalizácie v súvislosti s ochorením COVID-19.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity máme pripravenú informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR.V období 7.3. – 11.3.2022 každý deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

2 deň - 7.3.2022



**SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – AKO ZISTIŤ, ČI JE HMOTNOSŤ PRIMERANÁ? (2. časť)**

Akým jednoduchým spôsobom vieme zistiť, či sa nás obezita týka? Pre určenie môžeme použiť výpočet Body Mass Index (BMI). BMI vypočítame tak, že svoju hmotnosť v kilogramoch vydelíme druhou mocninou svojej telesnej výšky v metroch.

Ak je výsledná hodnota 30,0 a viac, hovoríme o obezite. Spozornieť a upraviť životosprávu však treba už v čase, keď je výsledná hodnota BMI v rozmedzí od 25,0 po 29,9. V tomto štádiu hovoríme o nadváhe - predstupni obezity.

Obezita je v modernom svete veľmi rozšírená, avšak netreba zabúdať na to, že sa jej dá účinne predchádzať.

AKÉ JE BMI U SLOVENSKEJ POPULÁCIE? (štatistika zo Zdravotného uvedomenia v rokoch 2013, 2016 a 2019)

V roku 2013 tvorilo výskumnú vzorku 3679 respondentov vo veku od 15 rokov do 95 rokov. Respondenti boli podľa BMI klasifikovaní, ako osoby s nadváhou alebo s obezitou I., II. a III. stupňa. Na základe BMI sme zaznamenali výskyt nadváhy (BMI: 25,0 – 29,9) u 34,8 % respondentov.

•           Obezita I. stupňa (BMI: 30,0 – 34,9) sa vyskytla u 13 % respondentov,

•           Obezita II. stupňa (BMI: 35,0 – 39,9) u 1,9 % respondentov a

•           Obezita III. stupňa (BMI: 40 a viac) u 0,5 % respondentov.

Na základe prieskumu z roku 2013 môžeme konštatovať, že so stúpajúcim vekom sa zvyšuje počet respondentov, ktorí trpia obezitou či nadváhou.

V roku 2016 tvorilo výskumnú vzorku 3773 respondentov vo veku od 15 do 95 rokov. Podľa indexu BMI sa vo výskumnej vzorke nachádzalo 33,9% osôb s nadváhou.

•           Obezita I. stupňa sa vyskytla u 12,1 % respondentov,

•           Obezity II. stupňa u 2,3 % respondentov a

•           Obezita III. stupňa u 0,4 % respondentov.

Z prieskumu, ktorý sa realizoval v roku 2016 konštatujeme, že ženy majú štatisticky významne nižšie hodnoty BMI ako muži a taktiež to, že so stúpajúcim vekom sa zvyšuje štatisticky významne hodnota BMI.

V roku 2019 tvorilo výskumnú vzorku 3744 respondentov. Na základe BMI sme zaznamenali výskyt nadváhy (BMI: 25,0 - 29,9) u 35,6 %.

* Obezita I. stupňa (BMI: 30,0 - 34,9) sa vyskytla u 12,2 % respondentov,
* obezita II. stupňa (BMI: 35,0 - 39,9) u 2,3 % respondentov,
* obezita III. stupňa (BMI: 40 a viac) u 0,4 % respondentov.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity sme spustili informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR.V období 7.3. – 11.3.2022 každý deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

3. deň- 8.3.2022



**SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – PREVENCIA OBEZITY U ŠKOLÁKOV A DOSPIEVAJÚCICH (3. časť)**

Rodičia dokážu efektívne znižovať riziko vzniku obezity tým, že v rodine vytvoria predpoklady pre formovanie zdravého životného štýlu.

Tu je však potrebné zdôrazniť, že deti spravidla preberajú návyky rodičov a preto je potrebné byť pre ne vzorom. Nástroje proti vzniku a rozvoju obezity by mali byť súčasťou dennej rutiny všetkých členov rodiny, nie len detí.

Rodičia, ale aj inštitúcie, by sa mali sústrediť najmä na tieto oblasti životosprávy:

**Výživa**

* Zdravá výživa je počas detstva a dospievania jedným z hlavných rizikových faktorov obezity.
* V tomto veku na deti pôsobí veľký vplyv marketingu nezdravých potravín a sladených nápojov, taktiež tlak od rovesníkov a v neposlednom rade aj predstavy o ideálnom tele.
* Dospievajúce deti majú mimo domu väčšiu slobodu vo výbere jedla a nápojov. Často preferujú konzumáciu jedál, ktoré sú chudobné na potrebné živiny, no bohaté na kalórie, majú vysoký obsah tukov a cukrov.
* Odporúča sa konzumovať aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny denne. Konzumácia väčšieho množstva ovocia a zeleniny, zníženie tukov a pridaných cukrov v potravinách vedie k **zníženiu rizika vzniku obezity.**
* Vyhnúť sa treba kaloricky bohatým a súčasne nutrične chudobným potravinám, vrátane sladených nápojov, fast foodov a podobne.
* Školské jedlá tvoria približne 40% denného príjmu detí, preto by sa malo na úrovni škôl dbať na obmedzení dostupnosti nezdravých potravín a nápojov, a zároveň by sa mala zvýšiť dostupnosť zdravých potravín s nízkou energetickou hodnotou a samozrejme nezabudnúť na dostatočný príjem pitnej vody.

**Pohybová aktivita**

* Odporúčaná pohybová aktivita pre deti vo veku 5 – 17 rokov je denne aspoň 60 minút pohybovej aktivity strednej alebo silnej intenzity.

                           Nízka intenzita: napr. bicyklovanie po rovine, jazda na kolobežke, skateboarde, presun peši do a zo školy, prechádzka.

Stredná intenzita: napr. bicyklovanie v premenlivom teréne, korčuľovanie, rýchla chôdza, turistika, volejbal, joga.
Silná intenzita: napr. atletický beh, rýchla cyklistika, športové plávanie, detská naháňačka, basketbal, futbal, hokej, zumba, rýchla chôdza do kopca.

* Nízka fyzická aktivita v detstve sa stala celosvetovo spoločenskou normou a je dôležitým faktorom prispievajúcim k epidémii obezity.
* Obezita zas znižuje fyzickú aktivitu, čo vedie k začarovanému kruhu.
* Pravidelná fyzická aktivita redukuje telesný tuk ale najmä zlepšuje celkovú kondíciu a zdravie kostí.
* Pri správnej miere pohybovej aktivity hrajú dôležitú úlohu rodičia, ktorí by mali ísť príkladom a dieťa by mali motivovať k pravidelnej pohybovej aktivite.

**Sledovanie televízie a čas pred obrazovkou**

* Sledovanie televízie a čas pred obrazovkou (telefónu, tabletu, či iného zariadenia) je uznávaný rizikový faktor vzniku obezity.
* Tieto aktivity podporujú sedavý spôsob života. Človek zároveň obvykle siahne po väčšom množstve občerstvenia, ktoré automaticky konzumuje, taktiež sa obmedzuje čas, ktorý by sa dal využiť na rôznu pohybovú aktivitu.
* Dôležitým problémom času stráveného pri obrazovke sú aj rôzne reklamy na nezdravé jedlá a nápoje, ktoré nepriaznivo vplývajú na stravovacie návyky detí.

**ZDRAVÝ SPÁNOK**

* Je dokázané, že existuje vyššia pravdepodobnosť zvýšeného BMI medzi tými, ktorí majú zlú kvalitu spánku - a to bez ohľadu na jeho dĺžku.
* Deti, ktoré málo spia, môžu mať na ďalší deň menej energie a tým je obmedzená ich fyzická aktivita počas dňa.
* Adolescenti by mali spať min. 8,5 až 10,5 hodiny denne

**ZAVEDENIE PRAVIDLA 3-2-1**

* 3 hlavné jedlá denne, maximálne 2 hodiny voľného času stráveného pred obrazovkou a minimálne 1 hodinu fyzickej aktivity denne.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity sme spustili informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR.V období 7.3. – 11.3.2022 každý deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

4. deň - 9.3.2022



**SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – UROBTE Z FYZICKEJ AKTIVITY SÚČASŤ VÁŠHO KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA (4. časť)**

Je dokázané že pravidelná fyzická aktivita pomáha v prevencii a v zvládaní neprenosných ochorení, ako sú rôzne srdcové ochorenia, mŕtvica, cukrovka či rôzne druhy rakoviny. Pomáha tiež pri predchádzaní vysokému krvnému tlaku či pri udržiavaní zdravej telesnej hmotnosti. Priaznivo ovplyvňuje aj duševné zdravie a kvalitu života jednotlivca.

Globálne odhady Svetovej zdravotníckej organizácie ukazujú, že každý štvrtý dospelý človek a 81% dospievajúcich nevykonáva dostatočné množstvo fyzickej aktivity.

Miera nedostatočnej fyzickej aktivity obyvateľstva môže stúpať aj v súvislosti s ekonomickým rozmachom krajiny a to v dôsledku modernizácie dopravy, zvýšeného využívania technológií na prácu a rekreáciu, či z dôvodu narastajúceho sedavého spôsobu života. Jednotlivci zvyčajne vo vyššej miere využívajú prepravu autom, a chôdzu či bicykel nahrádzajú elektrickými kolobežkami či elektrobicyklami.

Na to, aby ste splnili aspoň minimálne odporúčania na množstvo pohybu, pritom častokrát stačia aj menšie úpravy životného štýlu. Spočiatku môžu byť zmeny otravné či náročné, no výskumy naznačujú, že ak vydržíte prvý mesiac, včlenia sa do vašej rutiny a budú vám čoraz prirodzenejšie.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity sme spustili informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR.V období 7.3. – 11.3.2022 každý deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

5. deň - 10.3.2022



**SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – USTRÁŽTE OVPLYVNITEĽNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY OBEZITY (5. časť)**

Obezita je v modernom svete veľmi rozšírená, avšak netreba zabúdať na to, že jej vzniku možno účinne predchádzať.

Venujte pozornosť rizikovým faktorom, ktoré vám ako jednotlivcovi zvyšujú riziko vzniku obezity a snažte sa ich potláčať do najvyššej možnej miery. Škodlivé vplyvy sa snažte nahradiť či vyvážiť faktormi, ktoré naopak znížia riziko obezity.

Základné princípy zdravšej životosprávy možno zhrnúť do siedmych bodov:

1. **JEDZTE ZDRAVO:** Pridajte do jedálnička ovocie a zeleninu. Svetlé pečivo nahraďte celozrnným. Stravujte sa aspoň 5x denne, nevynechávajte raňajky. Vymeňte bežné sladkosti za zdravšie varianty. Vyhnite sa fast foodu (rýchlemu občerstveniu). Vyhnite sa vyprážaniu. Znížte príjem soli a alkoholu.
2. **DODRŽIAVAJTE PITNÝ REŽIM:** Pitný režim dospelého človeka by mal zahŕňať približne 2-2,5 litra tekutín. Nezabudnite na správny výber nápoja, uprednostňujte čistú pitnú vodu alebo nesladený čaj. Vyhnite sa sladeným nápojom.
3. **CVIČTE:** Ak máte problém s pohybovou aktivitou ako jednotlivec, nájdite si blízkeho človeka či skupinku ľudí, s ktorou pôjde cvičenie jednoduchšie. Nájdite športové aktivity, ktoré vás bavia, skúšajte nové pohybové aktivity.
4. **OBMEDZTE ČAS PRI POČÍTAČI ALEBO TELEFÓNOCH:** Minimalizujte sedavý spôsob života.
5. **POZOR NA VPLYV REKLÁM:** Nepodliehajte vplyvu marketingu a reklám, ktoré často propagujú aj nezdravé potraviny a jedlá. Neverte zázračným či módnym riešeniam, ktoré sľubujú rýchle výsledky bez akejkoľvek námahy či zmeny.
6. **MENEJ SA STRESUJTE:** Skúste sa každý deň potešiť aspoň jednou maličkosťou. Udržiavajte kontakt s blízkymi, ktorí vám pomáhajú odbúravať stres bežných dní.
7. **DOPRAJTE SI KVALITNÝ SPÁNOK:** Doprajte si dostatok času na oddych. Dajte svojmu telu príležitosť zregenerovať sa, spracovať fyzickú a psychickú záťaž a načerpať nové sily.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity sme spustili informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR.V období 7.3. – 11.3.2022 deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

6. deň - 11.3.2022
 *(pozn.: ešte v produkcii, obsah bude sprostredkovaný dodatočne - pravdepodobne pôjde o štatistické zhodnotenie stavu a návykov stravovaco-pohybových v rámci SR)*