**Informacja prasowa**

**„Ruszamy po zdrowie, bo w zdrowym ciele zdrowy duch” – wrocławski szpital podsumowuje akcję walki z otyłością**

**W ciągu ostatnich 30 lat nadwaga i otyłość wśród dzieci stały się jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych na świecie. Problem dotyka już średnio 1 na 3 chłopców oraz 1 na 5 dziewczynek w wieku 6–9 lat. Bagatelizowanie nadmiernej masy ciała w młodym wieku prowadzi do problemów zdrowotnych w dorosłości. Z myślą o przeciwdziałaniu temu zjawisku Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Gromkowskiego realizuje kampanię „Ruszamy po zdrowie”, promującą zdrowy styl życia i kształtowanie zdrowych nawyków wśród najmłodszych. W ramach tegorocznej edycji odwiedzono sześć dolnośląskich szkół, gdzie organizowano zajęcia sportowe, warsztaty oraz badania przesiewowe. Podczas finałowego wydarzenia, które odbyło się 19 grudnia w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 26 we Wrocławiu, uczniowie oraz przedstawiciele szkoły otrzymali sprzęt sportowy oraz certyfikat dla szkoły, która „rusza po zdrowie”.**

**Ruszyli po zdrowie, by walczyć z problemem otyłości**

Zwiększone ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń gospodarki lipidowej i węglowodanowej, a w tym cukrzycy typu 2, wady postawy i przeciążenia stawów, niska samoocena, wykluczenie społeczne – otyłość to choroba, która wykracza poza problem estetyczny, niosąc za sobą poważne konsekwencje zdrowotne, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. To coraz poważniejszy problem, który dotyka nie tylko dorosłych, ale także dzieci i młodzież. Statystyki pokazują rosnącą liczbę młodych osób zmagających się z nadwagą.

*Przeprowadziliśmy badania przesiewowe pacjentów hospitalizowanych na Oddziale Rehabilitacji Ogólnoustrojowej. U ponad 10 proc. stwierdziliśmy otyłość, natomiast u blisko 13 proc. nadmierną masę ciała* – mówi dr n. med. Dominik Krzyżanowski, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. J. Gromkowskiego we Wrocławiu. – *Bagatelizowana nadmierna masa ciała w dzieciństwie staje się problemem w wieku dorosłym. Celem szpitala jest zdrowe społeczeństwo, które kształtować możemy już etapie profilaktyki, a nie tylko medycyny naprawczej. Dlatego powstał projekt „Ruszamy po zdrowie”.*

Kampania „Ruszamy po zdrowie” powstała z inicjatywy wrocławskiego szpitala. Jej celem jest podkreślenie znaczenia profilaktyki poprzez pokazanie, że małe, codziennie wykonywane czynności przyczyniają się do budowania zdrowia. Organizatorzy akcji zachęcają dzieci i młodzież do zmiany nawyków żywieniowych i spontanicznej aktywności fizycznej (NEAT). Co ważne, kampania skierowana była nie tylko do dzieci, ale także do ich rodziców, którzy mają kluczowy wpływ na kształtowanie zdrowych nawyków u swoich pociech. W akcję zaangażowany był m.in. Bartosz Oskroba – Wicemistrz Świata i pięciokrotny Mistrz Polski w jeździe na hulajnodze.

**Po zdrowie ruszamy już kolejny rok**

Rozpoczęta 16 września br. akcja „Ruszamy po zdrowie” to kontynuacja kampanii z 2023 roku.

*Od września w ramach akcji badaniami objęto uczniów z sześciu szkół podstawowych w* *regionie*. – mówi Jarosław Rabczenko, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego. – *Uczniowie tych placówek uczestniczyli także we wspólnych zajęciach sportowych, takich jak gra w piłkę stołową, sztuki walki, zumba, taniec artystyczny z flagami. Zajęcia prowadzili prawdziwi pasjonaci i mistrzowie w swoich dziedzinach, dla których sport to więcej niż ruch. Pokazując, jaką radość może dawać aktywność – w tym udział w mniej popularnych dyscyplinach - zachęcali młodych ludzi do zmiany nawyków na lepsze. Dodatkowo szkoły otrzymały sprzęt sportowy, m.in. piłki do koszykówki i siatkówki, zestawy do gry w badmintona oraz zabaw rekreacyjnych, co w połączeniu ze scenariuszami lekcji o zdrowym odżywianiu, tworzy kompleksowe wsparcie w promowaniu zdrowego stylu życia*. Scenariusze, z których mogą korzystać także rodzice, można pobrać ze strony [akcji](https://www.szpital.wroc.pl/a,1232,scenariusze-lekcji-ruszamy-po-zdrowie).

Ważnym elementem kampanii „Ruszamy po zdrowie” były badania profilaktyczne w Mobilnym Centrum Zdrowia, przeprowadzane podczas wizyt w szkołach. *W tegorocznej edycji kampanii zbadaliśmy ponad 150 dzieci* – mówi dr n. o zdrowiu Janina Kulińska, koordynatorka programu – *Nie zostawiamy rodziców z problemem. Młodych pacjentów, którzy znaleźli się w grupie ryzyka, zaprosiliśmy na pogłębioną diagnostykę w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. J. Gromkowskiego, a wszyscy rodzice otrzymali nie tylko wyniki badań swoich dzieci, ale także podpowiedzi jak dbać o zdrowy styl życia.*

Szpital w ramach projektu zapewnił 200 konsultacji takich specjalistów jak: gastroenterolog, lekarz rehabilitacji, fizjoterapeuta i dietetyk w Centrum Pediatrycznym im. Janusza Korczaka. Wciąż dostępne są miejsca – na wizytę można się zapisać pod adresem: ruszamypozdrowie@szpital.wroc.pl.

**Nie tylko badania i wspólna aktywność fizyczna**

„Ruszamy po zdrowie” to akcja, która nie ograniczyła się jedynie do badań profilaktycznych i wspólnej aktywności fizycznej w szkołach czy wydarzeń sportowych w skateparku. W ramach projektu zorganizowano dwa webinary, w których uczestniczyło ponad 150 nauczycieli, lekarzy i rodziców. Ostatni odbył się 19 grudnia.

„Ruszamy po zdrowie” to znacznie więcej niż zwykła kampania – to promocja zdrowych nawyków, troska o pokolenie najmłodszych i walka z problemem otyłości wśród dzieci i młodzieży. Projekt „Ruszamy po zdrowie” otrzymał nagrodę w podkategorii „Proﬁlaktyka i edukacja prozdrowotna” w czwartej edycji konkursu „Dziecięcy Szpital Przyszłości”, organizowanym przez Fundację K.I.D.S. Klub Innowatorów Dziecięcych Szpitali.

Kampania „Ruszamy po zdrowie” pokazuje, że walka z otyłością i promowanie zdrowego stylu życia wymagają kompleksowych działań. Dzięki zaangażowaniu specjalistów, nauczycieli, rodziców, a także współpracy z influencerami, konkursowi na Instagramie i organizacji wydarzeń edukacyjnych, akcja wrocławskiego szpitala miała realny wpływ na świadomość najmłodszych i ich otoczenia. Kampania była finansowana z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.Wspólne działania to inwestycja w zdrowsze społeczeństwo, dla którego profilaktyka i dobre nawyki stanowią naturalną część codziennego życia.

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt do organizatora programu:** [ruszamypozdrowie@szpital.wroc.pl](mailto:ruszamypozdrowie@szpital.wroc.pl)

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175