

### השפעת החיים האורבניים על השמנה ופעילות גופנית

החיים בסביבה אורבנית צפופה, ואורח החיים האינטנסיבי בו אנו חיים משפיעים על בריאותנו ואורח חיינו. העובדה שאנו מתניידים למוסדות הלימוד, לחוגים, ולמקומות התעסוקה, ברכבים ולא ברגל, משפיעה על הפעילות הגופנית שלנו. בעבר הייתה "שכונה", ומשחקי הילדות היו ספונטניים וזמינים. כיום יש צורך ליזום אינטראקציה של משחק. ללכת לחוגי ספורט, ג'ימבורי, ומגרשי ספורט וכושר מאורגנים. עובדה זו מפחיתה את הזמן המושקע בפעילות הגופנית, ואת זמינותו.

מחקרים מראים כי לאורח החיים האורבני, יש השפעה על מצב הבריאות, בנושאים כגון עליה במשקל, סכרת, מחלות לב, לחץ דם ועוד. לעומת זאת, להשתתפות בפעילויות ספורטיביות, ולהעלאת המודעות לפעילות גופנית בגיל הצעיר, יהיו השלכות בריאותיות חיוביות. ילדים פעילים יגדלו להיות מבוגרים פעילים.

לכן, יש מקום לעודד פעילות גופנית ופעילות ספורט לאורך היום. דוגמאות לא חסר. להשתדל ללכת לבית הספר, או לקניות, ברגל, בריצה, ברכיבה על אופניים, לפחות פעם או פעמיים בשבוע. לעלות במדרגות במקום לעלות במעלית. להיות פעילים יותר לאורך היום, כולל פעילות המתבצעת באופן ספונטני. כל זאת בנוסף לפעילויות יזומות כמו חוגי ספורט, שיעורי התעמלות בבתי הספר, ועוד.

ככל שנעלה את המודעות לזמינות, ולחשיבות הפעילות הגופנית, כך נוכל להשפיע באופן ישיר על מצב בריאותנו ואורח חיינו.