

## Pomen zelenih površin v urbanih območjih za javno zdravje

Človek je v svojem celotnem razvoju popolnoma odvisen od narave. V naravi se počutimo dobro, nudi nam zatočišče in pomaga, da z njeno pomočjo ohranjamo duševno ravnovesje. V naravi imamo ponovno občutek umeščenosti in tega, od kod pravzaprav smo, čemu pripadamo.

Z industrializacijo in povečano urbanizacijo se je človek deloma ločil od naravnega okolja, tako fizično, kot psihično. Gre za odtujenost človeka od narave, oziroma od lastnega bivanja, kar slabo vpliva na njegovo fizično in psihično zdravje. Ta ločenost in odtujenost predstavlja danes veliko grožnjo zdravju. Stik z naravnim okoljem je lahko zdravilo za veliko sodobnih nenalezljivih bolezni, kot so npr. srčno-žilne bolezni, rak, kronična obstruktivna pljučna bolezen, sladkorna bolezen, debelost ter duševne motnje. Te so postale v razvitem svetu zaradi sprememb v našem načinu življenja, socialnih in okoljskih pogojev največje breme bolezni.

Vedno več ljudi živi v mestih. Po napovedih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) jih bo v Evropi do leta 2030 živelo že 80 % vseh. Mesta so zanimiva in dinamična, ponujajo dobre možnosti za bivanje, izobraževanje, zaposlitev, zdravstveno varstvo, kulturne in priložne dejavnosti. Istočasno pa ima urbano življenje tudi pomanjklivosti: pomanjkanje narave, onesnaženost okolja, hrup, nezdrav urban življenjski slog, socialna izločenost, osamljenost. Urbanizacija je močno zmanjšala stik človeka z naravo, sodobno načrtovanje urbanih okolij pa v zadnjih desetletjih ponovno vse bolj upošteva človekovo potrebo po povezanosti z njo. Danes dobro poznamo terapevtsko moč naravnega prostora. Zdravje in dobro počutje ljudi morata biti v središču pozornosti sodobnega urbanega načrtovanja. Trajnostno naravnano načrtovanje urbanih območij mora biti zato tako, da podpira zdrav način življenja ter ščiti in omogoča oboje - zdravje populacije in planeta. Načrtovalci se pri tem soočajo in spopadajo s problemi onesnaženega zraka, hrupa, učinki mestnih toplotnih otokov v središčih mest, sedečega načina življenja in pomanjkanjem zelenih površin.

Zelene površine v urbanih okoljih so ključne, ker omogočajo in vzpodbujajo telesno dejavnost prebivalcev, izboljšujejo psihično in fizično zdravje, imajo pa še številne druge pozitivne učinke na urbano okolje, ki tudi podpirajo zdravje človeka: zmanjšujejo onesnaženost zraka, nudijo senco, hladijo, zmanjšujejo hrup, verjetnost poplav, ustvarjajo zelen in zdrav izgled mesta, lepšajo ulice in soseke, ljudem nudijo priložnost za sproščanje in medosebne stike. Enostaven in hiter dostop do kakovostnih zelenih površin torej podpira izvajanje telesne dejavnosti, zmanjšuje izpostavljenost onesnaženemu zraku, hrupu prometa in vročini zlasti v središčih mest.

Dokument:	POMEN ZELENIH POVRŠIN V URBANIH OBMOČJIH ZA JAVNO ZDRAVJE
Pripravi:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24. 12. 2019 Zamenja verzijo: /

## Vpliv zelenih površin na telesno dejavnost prebivalcev v urbanih okoljih

Že dolgo vemo, da ima telesna dejavnost zelo pomemben vpliv na zdravje. Že pred tisočletji so zdravniki in učenjaki ljudem priporočali gibanje. Veliko prej, preden se je v medicini uveljavila na dokazih temelječa praksa, so zdravniki pogosto pošiljali bolnike na deželo, da so si opomogli. Brez znanstvenih raziskav so se dobro zavedali zdravilne moči, ki jo ima narava. Danes imamo o tem trdne dokaze.

Redna telesna dejavnost zagotavlja vrsto koristi za zdravje. Zmanjša tveganje za številne kronične nenalezljive bolezni in stanja, ljudje se boljše počutijo, boljše spijo, lažje opravljajo vsakodnevne naloge. Vzpodbujanje in zagotavljanje dobrih pogojev za telesno dejavnost so se pokazali kot najboljša naložba za dobro javno zdravje.

Življenjski slog posameznika, vključno s telesno dejavnostjo, je predvsem odvisen od njegove osebne odločitve, a tudi od priložnosti ali ovir, ki izhajajo iz okolja. Če so v okolju zelene površine dobro dostopne in kakovostne, močno podpirajo zdrav življenjski slog in ljudi vzpodbujajo k telesni dejavnosti. To je povezano z vrsto pozitivnih izidov boljšega zdravja - boljše počutje ljudi, manj ljudi s prekomerno telesno težo in debelostjo, boljše psihično zdravje in počutje, več vitalnosti pri starejših ljudeh. Omogoča tudi več družabnih stikov, tako med otroci, mladostniki, odraslimi, kot med starejšimi ljudmi. Ljudje, ki živijo v takih območjih, opravijo veliko več poti peš in s kolesom, kot drugi. Poleg tega, da je to ugodno za njihovo zdravje, prispeva tudi k manjši onesnaženosti zraka in zmanjšanju hrupa v mestih.

V razvitem svetu večina ljudi umre zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni. Najpogostejše so bolezni srčno-žilnega sistema, rak, sladkorna bolezen, bolezni kostno-mišičnega sistema, obstruktivna pljučna bolezen ter nekatere duševne bolezni. Z zdravim načinom življenja v zdravem okolju lahko tveganje za nastanek teh bolezni močno zmanjšamo in njihovo napredovanje upočasnimo. Po podatkih SZO iz leta 2017 (EU burden from non-communicable diseases and key risk factors) so največji dejavniki tveganja za kronične nenalezljive bolezni v Evropi nezdrava prehrana, tobak, škodljiva raba alkohola in telesna nedejavnost. Ocenjujejo, da v Evropski skupnosti vsako leto umre skoraj 153 tisoč ljudi zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti. Ta je pomemben napovednik zlasti za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, debelost, nekatere vrste raka, slabo skeletno zdravje, slabše duševno zdravje, splošno umrljivost ter slabo kakovost življenja na sploh. V zadnjih 10 letih se je seznam bolezni in stanj, za katere redna telesna dejavnost zmanjša tveganje, močno podaljšal.

Že od začetka prejšnjega stoletja so podatki o umrljivosti v razvitem svetu skozi desetletja kazali naraščanje deleža smrti zaradi srčnih bolezni. Za razjasnitev te epidemije so se v 50. in 60. letih začele poglobljene raziskave. Leta 1953 je ugledna strokovna revija Lancet objavila prelomne članke o povezavi med telesno dejavnostjo na delu in koronarno boleznijo. Vozniki londonskih avtobusov so imeli večje tveganje za bolezni srca kot njihovi fizično bolj aktivni sodelavci sprevodniki. Vladni uslužbenci so pogosteje umirali zaradi srčnega infarkta, kot poštarji. Te objave so pomenile temelj epidemiologije bolezni v povezavi s telesno

Dokument:	POMEN ZELENIH POVRŠIN V URBANIH OBMOČJIH ZA JAVNO ZDRAVJE
Pripravi:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24. 12. 2019 Zamenja verzijo: /

dejavnostjo in vzpodbudile obširno raziskovanje povezav med telesno dejavnostjo in tveganjem za različne kronične nenalezljive bolezni. Rezultati so jasno pokazali, da izvajanje redne zmerne do intenzivne telesne dejavnosti zmanjša tveganje za srčne bolezni. Kmalu so sledili dokazi še za druge koristi za zdravje.

### Učinki telesne dejavnosti

Telesna dejavnost izboljša telesno pripravljenost pri osebah vseh starosti. Je ključna za zdrav razvoj otrok in mladostnikov ter za preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni, značilnih za odrasle in starejše ljudi. Je temelj v boju proti prezgodnji umrljivosti.

Dokazano je, da zmerna do intenzivna telesna dejavnost izboljša kakovost spanja. Že posamezne epizode telesne dejavnosti izboljšajo kognitivne sposobnosti za določeno časovno obdobje, kot so na primer spomin, pozornost, hitrost procesiranja informacij, nadzor emocij. Človek učinkoviteje opravlja dnevne naloge in načrtovanje za naprej.

Redna telesna dejavnost zmanjša občutke anksioznosti ter tveganje za depresijo, kot tudi simptome depresije pri ljudeh z ali brez klinično izražene depresije. Pri osebah vseh starosti zmanjšuje tveganje za prekomerno telesno težo, jo vzdržuje v zdravih okvirih in preprečuje debelost ter s tem njene posledice.

Redna telesna dejavnost močno koristi že majhnim otrokom. Tudi pri njih izboljša kognitivne funkcije (spomin, pozornost, zbranost...), pri otrocih in mladostnikih izboljša srčno-žilno kondicijo, krepi zdravje kosti in sklepnih vezi. Najboljše je, da je telesna dejavnost otrok povezana z njihovo igro. Na ta način bodo otroci med telesno dejavnostjo uživali in bo postala njihova redna spremljevalka. Različni koristni učinki izhajajo iz različnih vrst aktivnosti, zato je najboljšo, da otroci in mladostniki izvajajo čim bolj raznolike vrste iger, vaj, gibov, ki ojačajo različne mišične skupine, različne sklepe in kosti ter omogočajo normalen razvoj možganov in živčno-mišičnih poti.

Te ugotovitve kažejo na to, kako pomembna je vzpostavitev zdravega načina življenja s čim več telesne dejavnosti že v otrokovih zgodnjih letih življenja. Velika verjetnost je, da se bodo koristi redne in zadostne telesne dejavnosti prenesle tudi v odraslo dobo.

Pri odraslih se z redno telesno dejavnostjo zmanjša tveganje za nekatere vrste raka, kot so rak dojke in debelega črevesa ter drugi.

Tudi pri ljudeh s kroničnimi boleznimi redna vadba izboljša njihovo telesno pripravljenost in kakovost življenja ter lahko upočasni napredovanje bolezni, kot so npr. povišan krvni tlak, vnetje sklepov, sladkorna bolezen tipa 2. S staranjem se prevalenca kroničnih bolezni povečuje. Telesna dejavnost ima pri ljudeh s kroničnimi boleznimi tako terapevtske, kot preventivne učinke.

Dokument:	POMEN ZELENIH POVRŠIN V URBANIH OBMOČJIH ZA JAVNO ZDRAVJE
Pripravil:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24. 12. 2019 Zamenja verzijo: /

Pri starejših ljudeh telesna dejavnost prispeva, da lahko dalj časa samostojno opravljajo vsakodnevna rutinska opravila in so tako dalj časa neodvisni. Upočasnjuje proces osteoporozе, zmanjšuje tveganje za padce in posledično poškodbe. Tudi pri njih zmanjšuje občutke anksioznosti in depresije ter tveganje za demenco. Glede na naraščanje števila starejših ljudi in pogostost demence pri njih ima učinek telesne dejavnosti veliko vrednost.

Med nosečnostjo imajo ženske, ki so telesno bolj dejavne, manjšo verjetnost za prekomerno pridobitev telesne teže ter manjšo nevarnost za razvoj gestacijskega diabetesa ali razvoj poporodne depresije, kot pa telesno manj aktivne. Ti izsledki kažejo, da je telesna aktivnost pomembno orodje za vzdrževanje zdravja porodnic in da predstavlja korist tako za matere kot za otroke.

Nekatere koristi telesne dejavnosti občutimo takoj. Že po enkratni vadbi se na primer izboljša spanje, zmanjšajo se občutki anksioznosti, izboljšajo se kognitivne funkcije, zniža se krvni tlak, izboljša se občutljivost na inzulin za tisti dan. Vsa ta izboljšanja postajajo izrazitejša, če je vadba redna. Druge koristi, kot so zmanjšanje tveganja za bolezni ter fizična kondicija se povečujejo z dnevi in tedni po tem, ko smo pričeli z redno telesno vadbo.

Vsaka telesna dejavnost je koristna. Ljudje, ki so malo ali niso telesno dejavni in pričenejo z zmerno telesno dejavnostjo, zmanjšajo tveganje za umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni tipa 2. Že majhen porast telesne dejavnosti daje koristi za zdravje. Ni praga oz. mejne vrednosti, da dosežemo koristne učinke. Vsako povečanje telesne dejavnosti poveča koristi za zdravje, izboljša počutje in vitalnost ter da energijo za vsakodnevno življenje.

## Vpliv zelenih površin na čistejše in bolj zdravo in okolje

Pomemben dejavnik tveganja za kronične nenalezljive bolezni je poleg pomanjkanje telesne dejavnosti tudi onesnaženost okolja, zlasti onesnaženost zraka in hrup. Čisto okolje in zdravje ljudi sta medsebojno močno povezana. Onesnaženo okolje povzroča bolezni, obratno pa raznolike zelene površine z bogatim rastlinstvom in živalstvom zdravje krepijo.

Po ocenah SZO zaradi onesnaženosti zunanjega zraka v Evropi na leto prezgodaj umre okrog 500.000 ljudi (SZO 2017). V največji meri zaradi ishemične srčne bolezni in kapi, sledita kronična obstruktivna pljučna bolezen in pljučni rak. V večjih mestih je najpomembnejši vir onesnaženosti zunanjega zraka cestni promet. Mednarodna agencija za raziskave raka je onesnaženost zunanjega zraka uvrstila v skupino 1, to je med snovi, ki so dokazano

Dokument:	POMEN ZELENIH POVRŠIN V URBANIH OBMOČJIH ZA JAVNO ZDRAVJE
Pripravil:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24. 12. 2019 Zamenja verzijo: /

rakotvorne. Urbane površine, kot so mestni in regijski parki, vrtovi, otroška in športna igrišča, zunanje površine zgradb (stanovanjskih, javnih, trgovskih, poslovnih, industrijskih...), drevoredi in zelenje vzdolž ulic, cest, vodotokov, peš poti, kolesarske poti, primestni in mestni gozdovi, travniki, jezera, močvirja, vodotoki..., so pomembne z več okoljskih vidikov: izboljšujejo zrak, filtrirajo prah in druga onesnaževala iz zraka, z absorpcijo ogljikovega dioksida zmanjšujejo učinke tople grede. Pomagajo uravnati urbano mikroklimo, s senco blažijo ekstremne temperature in vlažijo zrak, s tem vzdržujejo ulice bolj hladne, preprečujejo ali zmanjšujejo nastajanje toplotnih otokov v mestnih središčih in ustvarjajo udobnejše okolje; zadržujejo vodo v tleh ter zmanjšujejo nevarnost poplav, nudijo dobro življenjsko okolje za rastlinstvo in živalstvo v mestih, zmanjšujejo negativne posledice prometa in industrije. Pomagajo pri blaženju podnebnih sprememb.

### Sodobno načrtovanje zelenih površin v urbanih območjih

Izziv je jasen: telesna dejavnost kot javnozdravstvena prioriteta za izboljšanje zdravja in zmanjšanje bremena nenalezljivih bolezni, istočasno tudi boljši zrak in manj hrupa v mestih ter izboljšanje urbane mikroklimе.

Življenje v urbanih območjih postavlja zahteve, ki nas silijo k ponovnemu razmisleku, kako načrtovati urbana okolja, v katerih lahko živimo dobro in zdravo.

Primer dolgoročnega mednarodnega programa, ki v okviru SZO deluje že tri desetletja in se ukvarja s trajnostnim razvojem v lokalnih skupnostih, je Mreža Zdravih mest. Slovenija je vanj vključena že od leta 1989 (<https://www.nijz.si/sl/zdravo-mesto-v-vii-fazi-programa-2019-2024>).

V letu 2019 je v založbi Urbanističnega inštituta RS izšel priročnik Ven za zdravje: Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga ([http://www.uirs.si/pub/Ven\\_za\\_zdravje\\_jan\\_20\\_splet.pdf](http://www.uirs.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf)). Predstavlja prvi slovenski celostni pristop povezovanja prostorskega načrtovanja in javnega zdravja. Posebno skrb namenja ustvarjanju okolja, ki spodbuja telesno dejavnost za vse skupine prebivalstva.

Mednarodni inštitut ISGlobal (Barcelona Institute for Global Health) predlaga 5 ključnih strategij za bolj zdrava mesta. Več o tem je na voljo v dokumentu 5 KLJUČEV DO BOLJ ZDRAVIH MEST, dostopno [na naslednji povezavi](#).

Več o problematiki onesnaženosti zraka, hrupa in podnebnih sprememb je na voljo na spletni strani NIJZ v zavihkih Področja dela/ Moje okolje: <https://www.nijz.si/>

Dokument:	POMEN ZELENIH POVRŠIN V URBANIH OBMOČJIH ZA JAVNO ZDRAVJE
Pripravi:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24. 12. 2019 Zamenja verzijo: /

**Viri:**

- Urban green spaces and health. A review of evidence. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016. S spletne strani vzeto 11. 11. 2019: [www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1)
- Cities. Urban planning and health. Fact sheet 2. WHO 2017, s spletne strani vzeto 11. 11. 2019: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0020/341129/Fact-Sheet-2-Cities-Urban-planning-and-health.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0020/341129/Fact-Sheet-2-Cities-Urban-planning-and-health.pdf?ua=1)
- Air Pollution. Better air for better health. Fact sheet 10. WHO 2017, s spletne strani vzeto 11. 11. 2019: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0019/341137/Fact-Sheet-10-Better-air-for-better-health.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/341137/Fact-Sheet-10-Better-air-for-better-health.pdf?ua=1)
- EU burden from non-communicable diseases and key risk factors. [GBD Study \(2017b\)](#). S spletne strani vzeto 17. 12. 2019: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/societal-impacts/burden>
- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S.Department of Health and Human Services, 2018. S spletne strani vzeto 11. 11. 2019: [https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf).
- Local action on health inequalities: Improving access to green spaces. Public Health England 2014 S spletne strani vzeto 11. 11. 2019: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/355792/Briefing8\\_Green\\_spaces\\_health\\_inequalities.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/355792/Briefing8_Green_spaces_health_inequalities.pdf)
- Kingsley M, EcoHealth Ontario, Canada. Commentary - climate change, health and green space co-benefits. [health promot chronic dis prev can.](#)
- Mass J in sod. Morbidity is related to a green living environment. [J epidemiol community health](#). 2009 dec;63(12):967-73. doi: 10.1136/jech.2008.079038. epub 2009 oct 15.
- Das P, Horton R. Rethinking our approach to physical activity. [www.thelancet.com](#). Vol 380, July 21, 2012, str. 189-190. S spletne strani vzeto 11. 11. 2019: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61024-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61024-1/fulltext)
- Hallal PC in sod. Physical activity: more of the same is not enough. [www.thelancet.com](#). Vol 380, July 21, 2012, str. 190-191. S spletne strani vzeto 11. 11. 2019: <https://alance.com.br/artigos/arquivos/Lancet%2020-%20Physical%20activity%20more%20of%20the%20same%20is%20not%20enough.pdf>
- Morris JN in sod. Coronary heart disease and physical activity of work. [The Lancet](#), Vol 262, November 1953, str. 1053-1057. S spletne strani vzeto 11. 11. 2019: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673653906655>
- Morris JN, Crawford MD. Coronary heart disease and physical activity of work. [Brit Med J](#), December 20, 1958, str. 1485-1496. S spletne strani vzeto 11. 11. 2019: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2027542/?page=1>

Dokument:	POMEN ZELENIH POVRŠIN V URBANIH OBMOČJIH ZA JAVNO ZDRAVJE
Pripravil:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24. 12. 2019 Zamenja verzijo: /

- Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (Uradni list RS, št. [58/15](#))
- Šuklje Erjavec I, Kozamernik J. Ven za zdravje. Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga. Urbanistični inštitut Republike Slovenije, Ljubljana 2019. S spletne strani vzeto 4. 12. 2019: [http://www.uirs.si/pub/Ven\\_za\\_zdravje\\_jan\\_20\\_splet.pdf](http://www.uirs.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf)
- Zdravo mesto v VII. fazi programa (2019-2024). S spletne strani vzeto 24. 12. 2019: <https://www.nijz.si/sl/zdravo-mesto-v-vii-fazi-programa-2019-2024>
- 5 Keys to Healthier Cities. The Barcelona Institute for Global Health, ISGlobal. S spletne strani vzeto 4. 12. 2019: <https://www.isglobal.org/en/ciudadesquequeremos>

Dokument:	POMEN ZELENIH POVRŠIN V URBANIH OBMOČJIH ZA JAVNO ZDRAVJE
Pripravi:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 24. 12. 2019 Zamenja verzijo: /