



## Otyłość i nadwaga – dlaczego wciąż przegrywamy?

### IV Narodowy Kongres Żywieniowy

#### Informacja prasowa

Skuteczna prewencja otyłości dzieci i młodzieży jest tematem przewodnim tegorocznego Narodowego Kongresu Żywieniowego, odbywającego się w dniach 25-26 stycznia 2019 na Stadionie PGE Narodowym w Warszawie. Prelekcje i debaty eksperckie, wymiana doświadczeń, poszukiwanie efektywnych narzędzi i rozwiązań systemowych oraz warsztaty poradnicze – wszystko po to, byśmy jako społeczeństwo zaczęli wygrywać w walce z epidemią otyłości i nadwagi. Kongres porusza też inny problem występujący w grupie dzieci i młodzieży, którym są zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja czy bulimia.

#### Nadwaga i otyłość – wciąż przegrywamy

W dzisiejszej Polsce tylko co trzeci mężczyzna i co czwarta kobieta mają prawidłową masę ciała. Przez ostatnich 10 lat nadmierna masa ciała utrwaliła swój trend wzrostowy – aż o 12% wśród mężczyzn i o 17% wśród kobiet. Z otyłością zmagają się dziś 25% mężczyzn i 27% kobiet, a nadwaga występuje u 44% mężczyzn i 32% kobiet. *„Częstość występowania otyłości stale dramatycznie rośnie, a prognozy wskazują, że w najbliższych latach będzie niestety dalej narastać. Grupą naszej szczególnej troski i szczególnego alertu społecznego są dzieci i młodzież, wśród których co piąty uczeń zmagają się z nadwagą lub otyłością. A to w konsekwencji oznacza bardziej otyłe i podatne na ciężkie choroby społeczeństwo dorosłych jutra. To lawina, dlatego na temat przewodni IV Narodowego Kongresu Żywieniowego wybraliśmy zagadnienie otyłości”* informuje prof. dr hab. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

Narastanie nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży to problem co najmniej kilku obszarów naszego stylu życia, a wśród czynników, które się do tego przyczyniły należy wymienić przede wszystkim niewystarczające działania prewencyjne, zbyt mało akcji prowadzonych w placówkach przedszkolnych i szkolnych, znikome akcje edukacyjne w miejscach pracy oraz powoli postępujące działania reformulacji produktów spożywczych. Istotną rolę pełnią także czynniki niezależne od wartości energetycznej diety, związane z rozwojem cywilizacyjnym, wśród nich: powszechne używanie urządzeń elektronicznych, zaburzenia snu, narażenie na przewlekły stres oraz zanieczyszczenie środowiska.

## **Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży**

Jednym z najważniejszych i najprostszych narzędzi skutecznej profilaktyki otyłości były i są piramidy żywieniowe, czyli graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, wzbogacony o stosowne zasady i komentarze. Eksperti IŻŻ pod przewodnictwem prof. Mirosława Jarosza opracowali modyfikację znanej już piramidy dla dzieci i młodzieży, która uwzględnia istotne czynniki stylu życia. *„Piramida żywieniowa ma swoją dynamikę rozwoju, odzwierciedla potrzeby i styl życia człowieka, powinna zatem ewoluować. Dziś na Kongresie prezentuję i omawiam szeroko Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży oraz żywię nadzieję na jej masowe upowszechnianie w polskich rodzinach oraz szkołach. Im szerzej będzie popularyzowana, im intensywniej omawiana, tym większą mamy szansę na poprawę zgubnych nawyków żywieniowych. Bez niej, nawet nie wiemy, czego nie wiemy!”* wyjaśnia prof. dr hab. Mirosław Jarosz.

## **Narodowy Kongres Żywieniowy – spotkanie ekspertów i beneficjentów**

Celem IV Narodowego Kongresu Żywieniowego jest znalezienie odpowiedzi na pytanie: dlaczego nie udaje się powstrzymać narastania nadwagi i otyłości, szczególnie u dzieci i młodzieży. Ambicją organizatorów jest także zainicjowanie debaty zebranych ekspertów na temat skutecznych rozwiązań problemu, możliwych do wdrożenia w Polsce.

Wśród prelekcji pierwszego dnia Kongresu zaprezentowane zostaną zagadnienia dot. zjawiska otyłości (żywienie kobiety w ciąży a nadwaga dziecka, nawyki żywieniowe dzieci najmłodszych, modelowe i realizowane programy edukacyjne i prewencyjne), zaburzeń odżywiania jako problemu cywilizacyjnego (etiopatogeneza i leczenie zaburzeń odżywiania, rehabilitacja żywieniowa i psychoterapia w zaburzeniach odżywiania), a także aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii otyłości u dzieci i młodzieży oraz procesu zmiany nawyków żywieniowych wśród dzieci i ich rodzin. Wśród obszarów tematycznych Kongresu ważne miejsce zajmie współpraca nauki, administracji i przemysłu na rzecz zapobiegania otyłości w polskim społeczeństwie – w debacie eksperckiej udział wezmą przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia, przemysłu oraz Instytutu Żywności i Żywienia.

Drugi dzień Kongresu poświęcony zostanie wdrożeniu nauki do praktyki życia codziennego – uczestnikami będą głównie pedagodzy, dyrektorzy przedszkoli i szkół oraz rodzice, dla których przeprowadzone zostaną debaty tematyczne, akcje pomiaru masy i składu ciała, porady dietetyczne pracowników Centrum Dietetycznego Online Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ oraz warsztaty kulinarne dla dzieci, organizowane przez Fundację Szkoła na Widelcu. Debaty merytoryczne poświęcone będą kluczowym tematom problematyki skutecznej walki z otyłością i prewencji zaburzeń odżywiania, aktywności fizycznej, współpracy szkoły i rodziców oraz masowej komunikacji konsumenckiej.

### **Dodatkowe informacje:**

Marta Pawłowska, Pełnomocnik Dyrektora IŻŻ ds. Komunikacji

Mail: [mpawlowska@izz.waw.pl](mailto:mpawlowska@izz.waw.pl), tel.: 22 55 09 873