



Europejski Dzień Otyłości 2018: konieczność wspólnego działania

INFORMACJA PRASOWA

Ofensywna walka z otyłością to przymus, a nie alternatywa społeczna. Bez skutecznej profilaktyki młode pokolenie Europejczyków będzie żyło krócej od swoich rodziców, a do 2030 roku otyłość dotknie co najmniej połowy mieszkańców kontynentu. Instytut Żywności i Żywienia alarmuje o konieczności pilnej konfrontacji z tym problemem oraz przypomina o popartych dowodami metodach efektywnego przeciwdziałania.

Czarna koszulka lidera otyłości dla Polski tyjących dzieci i nastolatków

Występowanie otyłości na świecie wzrosło niemal trzykrotnie w ciągu ostatnich 40 lat: z 3,2% w 1975 r. do 10,8% w 2014 r. wśród mężczyzn oraz z 6,4% do 14,9% u kobiet (Lancet 2016). Prognozy przewidują, że jeśli obecne trendy się utrzymają, to w 2025 r. na otyłość będzie już cierpieć 18% wszystkich mężczyzn i 21% kobiet na świecie.

Pod względem występowania nadwagi i otyłości w populacji osób dorosłych, Polska zajmuje już piąte miejsce (DuPont, Światowy Indeks Bezpieczeństwa Żywnościowego, 2016), natomiast w populacji dzieci i młodzieży odsetek chłopców oraz dziewcząt z nadwagą i otyłością wynosi odpowiednio 21,9% i 17,8% (Lancet, 2014). Polskie dzieci zaliczane są od kilku lat do najszybciej tyjących w Europie. Warto przypomnieć, że w latach 70. poprzedniego wieku nadmierną masę ciała notowano w Polsce u mniej niż 10 proc. uczniów, podczas gdy obecnie już co piąte dziecko w wieku szkolnym (ponad 22%) boryka się z nadwagą lub otyłością. Z dorosłą populacją Polaków jest jeszcze gorzej. Szacuje się, że już 64% mężczyzn w naszym kraju ma nadmierną masę ciała (wskaźnik BMI powyżej 25). W przypadku kobiet odsetek ten sięga już 49%.

Wg Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF 2014), Polska jest obecnie na czwartym miejscu wśród 10 krajów z największym na świecie występowaniem stanu przedcukrzycowego. Przewiduje się, że do 2035 roku Polska obejmie niechlubne

prowadzenie w tej kategorii, wyprzedzając Kuwejt, Katar, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Malezję czy Hongkong.

„Polska zdecydowanie przesuwa się do ścisłej czołówki, już w zasadzie trzymamy w dłoni czarną koszulkę lidera otyłości w Europie – komentuje Prof. dr hab. Mirosław Jarosz, Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia – Żyjemy w krytycznie ważnym okresie dla zdrowia polskiego społeczeństwa, a decyzje które podejmiemy dziś, zaważą na długości życia oraz stanie zdrowia naszych dzieci i wnuków. Nie ma odwrotu od ostrej konfrontacji ze stylem życia, który nieodpowiednim żywieniem i brakiem aktywności fizycznej przyczynił się do tak dramatycznej otyłości polskich dzieci. I nie ma wytłumaczenia dla zaniedbań w tym obszarze. Instytut Żywności i Żywienia przypomina: czas dyskusji dawno już się skończył, czas przejść do totalnej ofensywy, bo inaczej dojdzie do zahamowania rozwoju cywilizacyjnego.”

Wyniki badań z ostatnich kilkunastu lat potwierdzają, że nadwaga i otyłość w polskim społeczeństwie stale przybiera na sile, a największa dynamika wzrostu zaburzeń odżywiania dotyczy dzieci i młodzieży. Lekarze i dietetycy z Instytutu Żywności i Żywienia ostrzegają przed lekceważeniem otyłości i nadwagi, w szczególności właśnie wśród dzieci i młodzieży. Podkreślają, że otyłość to nie tylko defekt estetyczny czy „nowa normalność” cywilizacji dobrobytu, lecz groźna choroba i główna przyczyna wielu bardzo poważnych chorób, takich jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia (udar mózgu, nadciśnienie tętnicze), nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, sutka, gruczołu krokowego) czy kamica żółciowa. Dalsza epidemia otyłości wśród polskich dzieci oznacza zatem dla tej populacji krótsze życie, liczne i poważne konsekwencje chorobowe, zmniejszenie potencjału edukacyjnego i emocjonalnego (problemy behawioralne, w tym depresja, zachowania agresywne, zaburzenia koncentracji uwagi), a także stygmatyzację społeczną. Dla państwa, oznacza to kolejne wielomiliardowe i rosnące nakłady na leczenie oraz stopniowe zmniejszanie zdolności produkcyjnych społeczeństwa.

Do najistotniejszych czynników rozwoju otyłości zalicza się nieprawidłowe żywienie, polegające przede wszystkim na zbyt wysokim spożyciu tłuszczu pochodzenia zwierzęcego (m. in. żywność typu fast food), cukrów prostych i soli, a zbyt niskim – warzyw i owoców oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych. Jednocześnie jako społeczeństwo, Polacy zdecydowanie zbyt mało uprawiają aktywności fizycznej, co w istotnym stopniu przyczynia się do rozwoju nadmiernej masy ciała. Szacuje się, że zaledwie 30% dzieci i młodzieży oraz 10% dorosłych uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspakajają potrzeby fizjologiczne organizmu. Główną przyczyną takiego stanu rzeczy jest stale niska świadomość w zakresie potrzeb aktywności fizycznej.

„Eksperti podkreślają, że po dynamicznym wzroście konsumpcji przekąsek w Polsce w ostatnich latach (głównie produktów słonych, słodkich i zawierających dużo tłuszczu) obecnie spożywa je już aż 99 proc. dzieci w wieku przedszkolnym! Tymczasem z badań niezbitnie wynika, że osoby spożywające kilka przekąsek w ciągu dnia mogą wraz z nimi zjeść około 1000 kcal więcej niż osoby żywiące się w sposób tradycyjny. A to oznacza ponad ćwierć miliona zbędnych kcal na osobę rocznie. Jest to więc bardzo istotny czynnik ryzyka rozwoju nadwagi i otyłości. Dowiedziano też, że zmniejszenie liczby spożywanych posiłków do 1-2 dziennie zwiększa wskaźnik masy ciała (BMI) u młodzieży do wartości 21,5.

Spożywający 5 posiłków dziennie są znacznie szczuplejsi. Ich średni BMI wynosi 19 – komentuje Prof. Mirosław Jarosz.

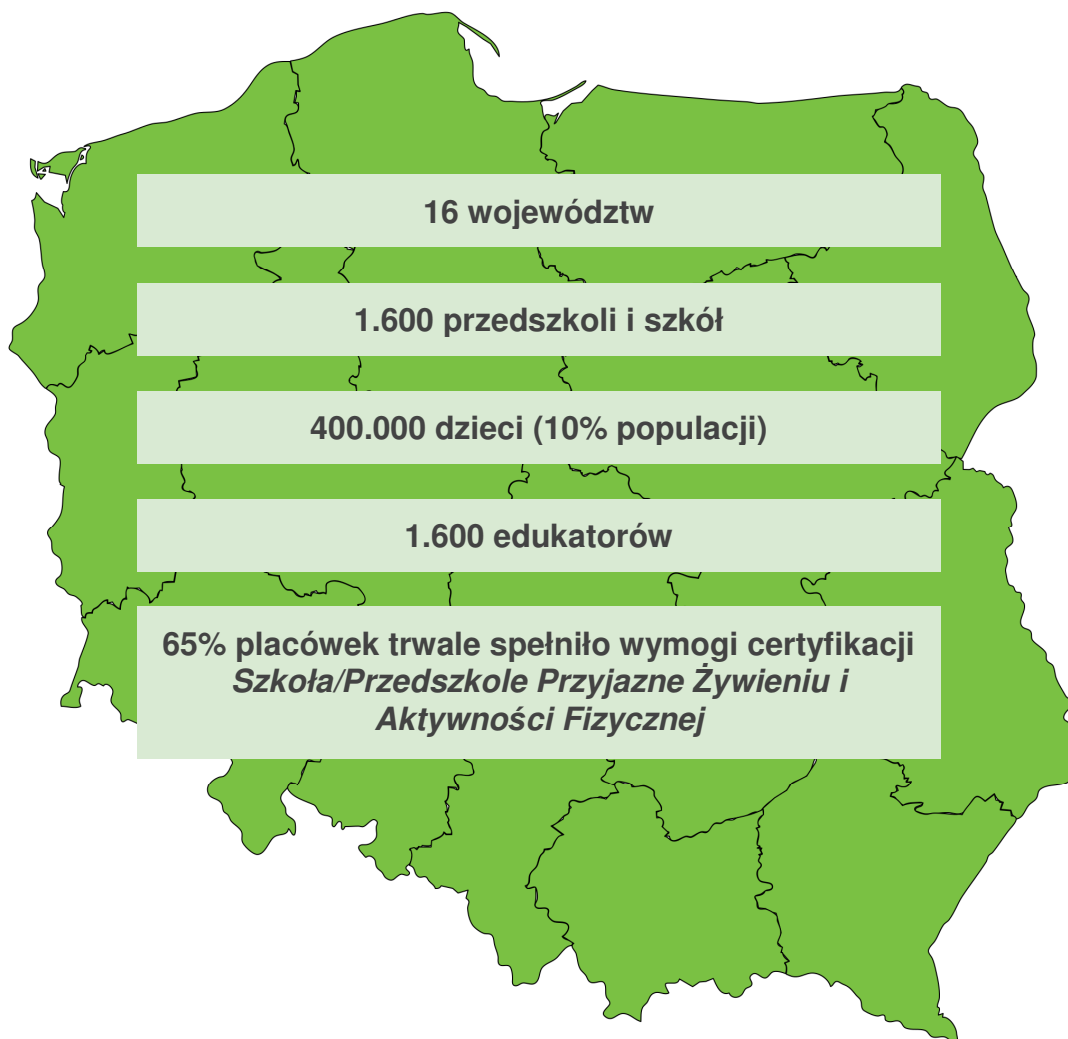
Cel: zatrzymać epidemię otyłości wśród dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież stanowią krytyczną grupę skutecznej społecznej walki z rozwojem i skutkami otyłości. Wg badań, najbardziej wrażliwe na perspektywiczny rozwój otyłości, lecz też na skuteczność jej zahamowania, są osoby w wieku 7-13 lat (załącznik do materiału prasowego).

„U dzieci z nadwagą i otyłością, które schudły w wieku 7-13 lat, nie rośnie w dorosłości ryzyko cukrzycy typu 2, podczas gdy u osób, które były otyłe i schudły dopiero w wieku 13-18 lat ryzyko cukrzycy jest ponad 3-krotnie wyższe, a dodatkowo konsekwencje powikłań występują częściej i są znacznie poważniejsze. Dlatego Instytut Żywności i Żywienia poświęcił wiele starań w ostatnich latach na przeciwdziałanie rozwojowi i skutkom otyłości właśnie w grupie dzieci i młodzieży. W realizowanym przez nas szwajcarsko-polskim projekcie edukacyjnym pod nazwą „Zachowaj równowagę”, w ciągu zaledwie dwóch lat, nie tylko zatrzymaliśmy trend wzrostowy epidemii otyłości w szkołach podstawowych i gimnazjalnych, lecz zainicjowaliśmy jego tendencję spadkową. To bardzo dużo! I możemy robić to nadal, bo mamy sprawdzone narzędzia, kadrę i doświadczenie” – mówi Prof. Mirosław Jarosz, Dyrektor IŻŻ i kierownik projektu „Zachowaj równowagę”.

Projekt „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”, współfinansowany był przez Szwajcarię w ramach programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej oraz przez Ministerstwo Zdrowia. Znany pod nazwą „Zachowaj równowagę”, zrealizowany został przez IŻŻ w latach 2011-2016.

Jednym z głównych zadań projektu była edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia oraz aktywności fizycznej w przedszkolach i szkołach (podstawowych, gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych), a także ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży. Łącznie objętych tymi działaniami zostało 1600 placówek edukacyjnych z całej Polski (ponad 380 tys. dzieci). Zastosowano w nich różne formy i narzędzia edukacji skierowane do całego środowiska szkolnego, a więc nie tylko nauczycieli i uczniów, ale także rodziców. Działania te obejmowały m.in. multimedialne szkolenia, dystrybucję materiałów edukacyjnych oraz konkursy edukacyjne. Najważniejszym działaniem, spinającym wszystkie elementy w całość i motywującym do wprowadzania prozdrowotnych zmian, był program certyfikacji placówek edukacyjnych pod nazwą „Szkoła/ Przedszkole Przyjazne Żywieniu i Aktywności Fizycznej”. Każda z biorących udział w projekcie placówek po spełnieniu określonych kryteriów (np. wprowadzenie wspólnych śniadań, zmiana asortymentu sklepików szkolnych, organizacja warsztatów kulinarnych, zawodów sportowych) mogła uzyskać specjalny certyfikat.



Rodzaj korzyści	Zakres
Korzyści zdrowotne dla społeczeństwa	<ul style="list-style-type: none"> • około 1% spadek częstości występowania nadmiernej masy ciała wśród uczniów (w tym aż 3% wśród dzieci ze szkół podstawowych) • 20–50% wzrost liczby uczniów odżywiających się zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia • o 23% wzrost wiedzy uczniów nt. zasad zdrowego żywienia • o 7% wzrost wiedzy uczniów, nauczycieli i dyrektorów szkół o zaleceniach i znaczeniu aktywności fizycznej dla zdrowia • wzrost wskaźników sprawności fizycznej uczniów w zależności od parametrów (skłon tułowia, siady z leżenia, zwis na drążku, bieg wahadłowy)

<p>Korzyści dla zdrowia publicznego</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wypracowanie dobrych i tanich praktyk: <ul style="list-style-type: none"> ✓ program certyfikacji szkół i przedszkoli „Szkoła/Przedszkole Przyjazne Żywieniu i Aktywności Fizycznej”, ✓ program motywowania placówek edukacyjnych do prowadzenia działań prozdrowotnych • stworzenie przyjaznego zdrowiu i zmianom prozdrowotnym jednolitego środowiska w szkołach i przedszkolach obejmującego uczniów, rodziców i nauczycieli • zmniejszenie kosztów leczenia otyłości i jej powikłań
<p>Korzyści dla państwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wzrost potencjału edukacyjnego dzieci i młodzieży • zmniejszenie w przyszłości obciążenia budżetu państwa z powodu kosztów leczenia otyłości i jej powikłań • wyrównywanie nierówności poziomu wiedzy w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej • większe szanse rozwoju cywilizacyjnego

Więcej informacji na temat żywności, żywienia i zdrowego stylu życia można znaleźć na stronach internetowych: www.ncez.pl oraz www.izz.waw.pl

Dodatkowe informacje dla dziennikarzy:

Marta Pawłowska

Mail: mpawlowska@izz.waw.pl

Tel.: 22/55 09 873

Jak kształtować prawidłowe nawyki prozdrowotne dzieci?

Wskazówki dla rodziców:

- Jesteś wzorcem dla swojego dziecka – nie tylko mów co jest dobre dla jego zdrowia, ale sam dawaj dobry przykład i stosuj zasady zdrowego żywienia, bądź aktywny fizycznie.
- Zadbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Zachęcaj dziecko do poznawania nowych smaków – monotonia nie sprzyja prawidłowemu żywieniu.
- Nie zniechęcaj się łatwo odmową jedzenia niektórych produktów przez dziecko – bądź cierpliwy – niektóre dzieci, zanim przyzwyczają się do nowego smaku i go polubią muszą mieć z nim kontakt nawet kilkanaście razy.
- Zorganizuj wspólne zakupy - warto jak najwięcej czasu spędzić w dziale ze świeżymi warzywami i pozwolić dziecku wybrać jego ulubione.
- W czasie zakupów możesz zaangażować dziecko w poszukiwanie produktów z oznaczeniami „o obniżonej zawartości soli” lub „bez dodatku soli” i wytłumaczyć mu, dlaczego jest to tak ważne.
- Gotuj razem z dzieckiem, zachęcaj je do wspólnego przygotowywania posiłków.
- Sól zamień na zioła. Zabierz solniczkę ze stołu i nie dosalaj przy dziecku swoich potraw.
- Razem z dzieckiem dobierajcie ulubione zioła i przyprawy. Każdy może doprawić swoje danie według własnego gustu i uznania – dziecku da to wiele satysfakcji i zachęci do poszukiwania nowych smaków.
- Staraj się przynajmniej jeden posiłek dziennie spożyć wspólnie z rodziną.
- Dzieci także „jedzą” oczami – dbaj o estetykę podawanych posiłków.
- Nie nagradzaj dziecka słodyczami.
- Nie kupuj dużej ilości słodczy, słonych przekąsek, słodkich napojów – dostępność tych produktów w domu sprzyja ich spożywaniu.
- Do przegryzania zamiast słodczy, słonych przekąsek przygotuj dla siebie i dziecka kolorowy talerz warzyw i owoców – obranych, pokrojonych, gotowych od razu do spożycia.
- Zachęcaj dziecko do wspólnej aktywności fizycznej - nie siedź w fotelu, tylko idź z dzieckiem na spacer, wybierzcie się na wycieczkę rowerową.

- Rozmawiaj z dzieckiem o problemach wynikających z nieprawidłowego odżywiania i braku aktywności fizycznej – otaczający świat nie zawsze propaguje zdrowy styl życia.
- Korzystaj z różnych form edukacji rodziców w szkole, bierz aktywny udział w działaniach szkoły na rzecz prozdrowotnego stylu życia. Twój udział w imprezach szkolnych jest prostym sygnałem dla dziecka, że wspierasz je w poznawaniu różnych form aktywności prozdrowotnej.

(Źródło: „Szkola i przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej. Poradnik dla nauczycieli” red. nauk. J. Charzewska, K. Wolnicka, IŻŻ, Warszawa, 2013 - Poradnik opracowany w ramach Projektu KIK/34, zadanie 2 „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i średnich oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży”).