

14 listopada 2023 r.

Otyłość i nadwaga – problem co piątego dziecka na Mazowszu!

Samorząd województwa zlecił Warszawskiemu Uniwersytetowi Medycznemu badanie dotyczące zagrożenia otyłością wśród dzieci i młodzieży z Mazowsza. Jego wyniki pokazują, że z nadwagą lub otyłością w naszym województwie mierzy się co piąty uczeń. Winna jest zła dieta, ale też brak ruchu. Samorząd Mazowsza stawia więc na rozwój bazy sportowej i edukację zdrowotną.

Na zlecenie samorządu Mazowsza Warszawski Uniwersytet Medyczny opracował i przeprowadził badanie dotyczące żywienia dzieci i młodzieży, a także przygotował programy edukacji żywieniowej dla uczniów i programy warsztatów dla dorosłych. Obejmowało ono grupę **1642 uczniów** klas 6–8 szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz prawie **700 rodziców i nauczycieli** z województwa mazowieckiego. Badanie było prowadzone od początku października 2022 r. do końca czerwca 2023 r. Jego wyniki zostały przedstawione we wrześniu br. podczas VI Mazowieckiego Przeglądu Zdrowia Publicznego, którego tematem przewodnim była „Otyłość wśród dzieci i młodzieży – wyzwanie dla zdrowia publicznego”.

Problem dużej wagi

Z wyników badań przeprowadzonych przez WUM wynika, że na Mazowszu z otyłością lub nadwagą mierzy się co piąte dziecko! Sytuacja wygląda podobnie wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

W szkołach podstawowych 10,4% uczniów boryka się z nadwagą, a 9,4% z otyłością. W szkołach ponadpodstawowych co ósme dziecko (12,5%) cierpi na nadwagę, a 7,3% uczniów jest otyłych.

Jak podkreśla koordynator Zespołu Dietetyków Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego w Siedlcach **Justyna Zdzieborska**, do grupy najbardziej narażonej na skutki nieprawidłowego żywienia należą właśnie dzieci i młodzież. – *Nadmierna masa ciała w tym okresie wpływa negatywnie na zdrowie i rozwój nie tylko w dzieciństwie, lecz także ma decydujący wpływ na zdrowie w życiu dorosłym. To problem nie tylko natury estetycznej. Dzieci z nadwagą i otyłością mają wyższe ryzyko chorób takich jak nadciśnienie tętnicze, insulinooporność czy cukrzyca typu II. Nadmierna masa ciała może też negatywnie wpływać na relacje z rówieśnikami, stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz gorsze wyniki w nauce. Dlatego szczególnie ważne jest zapobieganie nadwadze i otyłości poprzez kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.*

Co jedzą nasze dzieci?

Wyniki badania pokazują, że **dzieci jedzą za małą liczbę posiłków dziennie, pomijają śniadanie i często sięgają po produkty o niekorzystnym wpływie na organizm.**

Co dziesiąte dziecko jadło zaledwie 1–2 posiłki w ciągu dnia. Codzienne spożywanie śniadań zadeklarowała tylko połowa uczniów, natomiast **prawie 1/4 nie jadła śniadań w ogóle. Ponad połowa badanych nie spożywała owoców i warzyw.** Chętnie wybierali mięso czerwone i przetworzone (np. wędliny, parówki), za to unikali ryb. **Co piąty uczeń nie jadł ryb w ogóle**, a około połowa jadła je tylko 1–3 razy w miesiącu. Zalecaną porcję (2 razy w tygodniu) spożywało zaledwie 7–8% uczniów. Uczniowie jedli też zdecydowanie za mało i za rzadko pieczywa razowego, kasz, roślin strączkowych, pestek i orzechów.

Często sięgali także po słone i słodkie przekąski czy produkty typu fast food. **17% uczniów szkół podstawowych i 10% szkół ponadpodstawowych zadeklarowało, że je codziennie lub częściej np. paluszki, krakersy, chipsy. Słodkie były spożywane raz dziennie lub częściej przez 1/3 młodszych i 1/4 starszych uczniów.** Słodzone napoje były najczęściej wybierane kilka razy w tygodniu lub rzadziej przez około 80% uczniów. Co około dziesiąty uczeń spożywał wysoko przetworzone jedzenie typu fast food kilka razy w tygodniu lub częściej. Większość badanych (około 80%) robiła to nie częściej niż raz w tygodniu.

– *Obserwujemy bardzo niepokojące trendy związane z dietą dzieci i młodzieży na Mazowszu, dlatego dużo uwagi poświęcamy edukacji i profilaktyce. Co ważne, koncentrujemy się także na edukacji zdrowotnej wśród dorosłych, którzy mają realny wpływ na młode pokolenie i w dużej mierze są odpowiedzialni za kształtowanie nawyków żywieniowych swoich podopiecznych – zaznacza członkini zarządu województwa mazowieckiego **Elżbieta Lanc**.*

Telefon i komputer zamiast sportu

Optymizmem nie napawają także dane dotyczące ruchu. **46% młodszych uczniów zadeklarowało umiarkowany poziom aktywności fizycznej w szkole. Co czwarty z nich określił poziom swojej aktywności jako niski lub wysoki.** Poza szkołą umiarkowany i wysoki poziom aktywności fizycznej wskazało odpowiednio 45% i 35% uczniów.

W przypadku starszych uczniów zaobserwowano przeniesienie aktywności fizycznej ze szkoły na czas pozaszkolny. Dużą aktywność fizyczną w szkole deklarowało 16% uczniów, a poza domem 38%. **Odsetek uczniów z małą aktywnością fizyczną w szkole wynosił 42%, a poza domem – 25%.**

Dzieci dużo czasu spędzają przed ekranem komputera lub telefonu. Około 40% młodszych i co trzeci starszy uczeń spędzał przed komputerem mniej niż 2 godziny, **6–8% uczniów spędzało przed komputerem ekstremalnie dużo czasu – powyżej 8 godzin. Przed ekranem telefonu – po jednej trzeciej uczniów spędzało 2–4 lub 4–6 godzin dziennie, a co dziesiąty badany 8 i więcej godzin dziennie!**

Mazowsze stawia na sport dzieci i młodzieży

Sejmik Mazowsza szuka więc rozwiązań, aby zachęcić mieszkańców do aktywności fizycznej. Jednym z nich jest program „Mazowsze dla sportu”, który został skierowany do lokalnych samorządów. **Kwota, jaką władze regionu przeznaczyły na jego realizację w 2024 r., to aż 50 mln zł.**

– Do tej pory dofinansowaliśmy aż 215 inwestycji sportowych w subregionie siedleckim i powiecie mińskim. To ponad 34 mln zł! – mówi Janina Ewa Orzełowska. – W tym roku liczymy, że uda się sfinansować jeszcze więcej boisk i hal. Młodzież chętnie z nich korzysta. Jest to więc najlepsza alternatywa dla komputerów.

Efektom programu „Mazowsze dla sportu” są np. nowe hale sportowe, siłownie plenerowe, skateparki czy korty tenisowe. Wsparcie jest też przeznaczane na poprawę warunków w już istniejących obiektach. Remontowane są boiska szkolne i sale gimnastyczne. To dobra wiadomość szczególnie dla uczniów, którzy korzystają z nich każdego dnia w ramach lekcji wychowania fizycznego czy treningów.

– Bezpiecznie, atrakcyjnie i komfortowo – jeśli spełnimy te warunki, to najmłodszy chętniej będą spędzać czas aktywnie. Damy im szansę na rozwijanie pasji sportowych, a także zachęcimy ich do prowadzenia zdrowego stylu życia. Na tym nam zależy i do tego będziemy dążyć – podsumowuje Elżbieta Lanc.

Kampania edukacyjna „Talerz pełen zdrowia”

Jak tłumaczy członkini zarządu województwa Janina Ewa Orzełowska, zebrany przez WUM materiał posłużył opracowaniu programów edukacji żywieniowej. *– Są to programy dla uczniów, rodziców, opiekunów prawnych, nauczycieli i pracowników szkół. Na początku roku przeprowadzimy konkurs i wybierzemy realizatorów cyklu lekcji o zdrowym żywieniu dla uczniów oraz warsztatów dla osób dorosłych. Planujemy także realizację kampanii informacyjno-edukacyjnej „Talerz pełen zdrowia” w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości oraz innych chorób cywilizacyjnych.*

„Talerz pełen zdrowia” to kampania, której celem jest promowanie wiedzy na temat zasad zdrowego żywienia i kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych pozwalających zapobiec powstawaniu chorób żywieniowo zależnych, w tym chorób układu krążenia. Jest programem trzyletnim i będzie realizowany do końca 2024 r. **Samorząd województwa przeznaczył na ten projekt ponad 850 tys. zł.**

W ramach kampanii w szkołach będą prowadzone lekcje o zdrowym żywieniu. Szacuje się, że w ramach całej kampanii z zajęć może skorzystać około **12,5 tys. uczniów** klas 6–8 szkół podstawowych oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych. Edukacja obejmuje również dorosłych, w tym nauczycieli, pracowników szkół odpowiedzialnych za żywienie dzieci i profilaktyczną opiekę zdrowotną czy rodziców. W warsztatach i konferencjach weźmie udział około **700 osób.**

Kampania „Talerz pełen zdrowia” to już kolejne z działań mających na celu poprawę zdrowia młodych Mazowszan. Od 2018 r. samorząd Mazowsza realizuje też program zdrowotny w zakresie chorób kręgosłupa i otyłości wśród dzieci z województwa mazowieckiego finansowany ze środków unijnych. Obejmuje on m.in. działania informacyjno-edukacyjne, zajęcia terapeutyczne, indywidualne porady dietetyczne czy badania lekarskie. Realizacja programu kończy się w grudniu 2023 r., a przeznaczono na nią blisko 116 mln zł.

Marta Milewska
Rzeczniczka Prasowa
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
tel. 22 59 07 602, kom. 510 591 974,
e-mail: rzecznik@mazovia.pl