

12 lutego 2024 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. Dlatego samorząd Mazowsza stawia więc na rozwój bazy sportowej i edukację zdrowotną.

Na zlecenie samorządu Mazowsza Warszawski Uniwersytet Medyczny opracował i przeprowadził w zeszłym roku 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.

– *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. Stawiamy na sport dzieci i młodzieży – zaznacza członkini zarządu województwa mazowieckiego **Elżbieta Lanc**.*

Sejmik Mazowsza szuka rozwiązań, aby zachęcić mieszkańców do aktywności fizycznej. Jednym z nich jest program „**Mazowsze dla sportu**”, który został skierowany do lokalnych samorządów. W tym roku do **subregionu ostrołęckiego** trafi **ponad 7 mln zł** na realizację **38 inwestycji**. Wśród nich znalazły się m.in. budowa boisk do siatkówki plażowej w Rzekuniu, budowa pumtracku w Czerwinie, remont obiektów sportowych przy Zespole Szkół Powiatowych w Kadzidle czy modernizacja hali sportowej w Baranowie.

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. **Agata Szczepanek**, dietetyk w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce zwraca uwagę na to, że liczba dzieci i młodzieży borykających się z otyłością gwałtownie rośnie. – *Coraz więcej młodych pacjentów hospitalizowanych w naszym szpitalu na oddziale dziecięcym ma nadwagę*

i otyłość. Choroby, z którymi do nas trafiają to m.in. choroby endokrynologiczne. Niepokoi nas to, że u coraz młodszych pacjentów diagnozujemy otyłość, nadciśnienie tętnicze. Najmłodszy pacjent, u którego zdiagnozowano nadciśnienie tętnicze miał 8 lat. Jeszcze kilka lat temu nikt by nawet o tym nie pomyślał. Pamiętajmy, że otyłość i nadwaga są czynnikami ryzyka wielu schorzeń. W dorosłym życiu mogą wiązać się z chorobami naczyniowo-sercowymi, miażdżycą, zaburzeniami hormonalnymi, nowotworami, schorzeniami układu pokarmowego, cukrzycą i wieloma innymi. W Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Ostrołęce przeprowadzamy konsultacje żywieniowe, można skorzystać z porady dietetyka czy nawet całego zespołu terapeutycznego.

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.

Co jedzą nasze dzieci?

Wyniki badania pokazują, że **dzieci jedzą za mało posiłków, 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. Słodczyce 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.

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!**

Kampania edukacyjna „Talerz pełen zdrowia”

Zebrany przez WUM materiał posłużył opracowaniu programów edukacji żywieniowej dla uczniów, rodziców, opiekunów prawnych, nauczycieli i pracowników szkół. Trwa konkurs na realizatorów cyklu lekcji o zdrowym żywieniu dla uczniów oraz warsztatów dla osób dorosłych.

W planach jest także realizacja kampanii informacyjno-edukacyjnej „**Talerz pełen zdrowia**” w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości oraz innych chorób cywilizacyjnych. Jej 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. Program będzie realizowany do końca 2024 r. **Samorząd województwa przeznaczył na ten projekt ponad 850 tys. zł.**

– Powinniśmy zwracać uwagę na to, co jemy. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób młodych, kiedy te nawyki dopiero się kształtują. Ogromną rolę odrywają tu edukacja i profilaktyka. Jestem przekonany, że program będzie się rozwijał, a samorządy lokalne chętnie włączą się w akcję – dodaje Mariusz Popielarz, dyrektor delegatury urzędu marszałkowskiego w Ostrołęce.

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. Zajęcia będą prowadzone do końca 2025 r. Edukacja obejmie również dorosłych, w tym nauczycieli, pracowników szkół odpowiedzialnych za żywienie dzieci czy rodziców. W warsztatach i konferencjach weźmie udział około **700 osób**.

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