

Warszawa, 19 października 2015 r.

Specjaliści z Instytutu Matki i Dziecka ogłaszają najnowsze wyniki badań HSBC.  
Odsetek młodzieży z nadwagą i otyłością nieznacznie, ale się zmniejszył.

**Wyniki najnowszych badań HSBC monitorujących styl życia polskich nastolatków zostały ogłoszone podczas II Konferencji Naukowo-Szkoleniowej Instytutu Matki i Dziecka poświęconej problematyce otyłości. Wynika z nich, że odsetek młodzieży z nadmiarem masy ciała zmniejszył się w porównaniu z wynikami sprzed 4 lat. Raport p.t. *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych* pokazuje wiele innych danych dotyczących zachowań zdrowotnych nastolatków w Polsce.**

W sobotę, 17 października 2015 r. na stadionie PGE Narodowy w Warszawie odbyła się II **Konferencja Naukowo-Szkoleniowa „Otyłość dzieci i młodzieży oraz jej konsekwencje z perspektywy różnych specjalizacji”**. Udział w konferencji wzięli specjaliści, m. in. Konsultant Krajowy w dziedzinie pediatrii – Prof. Teresa Jackowska, która objęła wydarzenie patronatem honorowym. Prof. Halina Weker przedstawiła najnowszy poradnik dla rodziców **„O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci. Prosto, praktycznie, nowocześnie”**, zaś dr hab. prof. IMiD Joanna Mazur zaprezentowała wybrane wyniki najnowszych międzynarodowych badań ankietowych HSBC (Health Behaviour in School-aged Children).

Jak pokazują wyniki badań, aktualnie obserwuje się zahamowanie, a nawet odwracanie trendu narastania częstości otyłości wśród młodzieży w Polsce. **Według ostatnich badań HSBC nadwaga i otyłość występowały u 14,8% ankietowanych uczniów. W porównaniu z poprzednimi badaniami z 2010 roku, biorąc pod uwagę te same kryteria, częstość występowania nadwagi i otyłości uległa obniżeniu z poziomu 17%** - komentuje wyniki badań prof. Anna Oblacińska, Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży IMiD. Również odsetek młodzieży (w wieku od 11 do 15 r.ż.), która nie spełniała międzynarodowych zaleceń poziomu aktywności fizycznej zmniejszył się w porównaniu z wynikami sprzed 4 lat. Co piąty nastolatek spożywa owoce częściej niż raz dziennie, co szósty zaś warzywa. Jednak produkty szkodliwe dla zdrowia są wciąż zbyt popularne - prawie 1/3 nastolatków jada słodczyce codziennie, natomiast prawie ¼ pije gazowane słodkie napoje.

Ponad ¾ populacji młodzieży w wieku 11-15 lat wciąż uprawia zbyt mało sportu. Niemniej jednak, eksperci opracowujący wyniki prognozują pozytywne zmiany w tym obszarze w przyszłości – w ostatnich latach stwierdzono istotny statystycznie, czteroprocentowy wzrost odsetka nastolatków spełniających międzynarodowe zalecenia poziomu aktywności fizycznej. W latach 2010-2014 nastąpiły także korzystne zmiany w zachowaniu młodzieży w obszarze czasu spędzanego przed

ekranem komputera lub telewizora – skrócił się czas oglądania telewizji (spadek o 6%) oraz grania w gry komputerowe (spadek o prawie 10%).

Podczas konferencji zaprezentowano również najnowszą publikację Instytutu Matki i Dziecka – **poradnik pt. „O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci. Prosto, praktycznie, nowocześnie”** opracowany pod redakcją dr hab. prof. IMiD Haliny Weker na zlecenie Ministerstwa Zdrowia. Poradnik stanowi praktyczne źródło wiedzy dla rodziców dzieci od 0 do 13 roku życia. Publikacja została opracowana przez zespół ekspertów z Instytutu Matki i Dziecka i zawiera zalecenia dotyczące prawidłowej diety i poziomu aktywności fizycznej dzieci. Publikacja została podzielona na cztery części, według wieku dziecka: niemowlęcy, poniemowlęcy, przedszkolny i szkolny. Dzięki temu, każdy rodzic może z łatwością korzystać z treści zawartych w poradniku. Poradnik to nie tylko zalecenia dotyczące żywienia, ale także szybkie i proste przepisy na zdrowe posiłki, zestawy ćwiczeń dostosowane do warunków domowych i wieku dziecka. Poradnik jest dostępny bezpłatnie, także w wersji elektronicznej na stronie internetowej [www.imid.med.pl](http://www.imid.med.pl) w zakładce „Do pobrania”.

Druga część konferencji była poświęcona problemowi otyłości, jej diagnostyki i leczenia z perspektywy różnych specjalizacji. Omawiano m.in. takie zagadnienia jak genetyczne podłoże otyłości, profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży, a także behawioralne i psychoemocjonalne aspekty otyłości wieku rozwojowego. Poruszono także istotną kwestię wpływu karmienia piersią na zapobieganie występowania nadwagi i otyłości u dzieci.