

## **Nová štúdia WHO o zdraví a pohode mládeže v Európe poukazuje na to, že výskyt obezity naďalej stúpa**

Zistenia výskumného tímu Ústavu psychológie zdravia Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika sú prezentované v novej správe Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), ktorá bola 17.5.2017 prezentovaná na Európskom kongrese o obezite v Portugalsku poukazuje na to, že počet obézných adolescentov naďalej stúpa v mnohých krajinách európskeho regiónu WHO.

*"Napriek trvalému úsiliu v boji proti detskej obezite sa stále odhaduje, že jedno z troch dospelých detí v Európe trpí nadhmotnosťou alebo obezitou, pričom najvyšší výskyt bol pozorovaný v krajinách južnej Európy. Obzvlášť znepokojujúce je to, že epidémia obezity rastie aj vo východoeurópskych krajinách, kde bol výskyt nadhmotnosti a obezity u dospelých v minulosti relatívne nízky,"* hovorí Dr. Zsuzsanna Jakab, regionálna riaditeľka úradu WHO pre Európu. *"Na dosiahnutie cieľa trvalo udržateľného rozvoja sú potrebné ambiciózne politické kroky na zastavenie nárastu detskej obezity. Vlády musia zamerať svoje úsilie a prelomiť nežiadúci trend nárastu obezity u detí a dospelých."*

### **Obezita detí ako závažný problém zdravia spoločnosti**

Detská obezita je považovaná za jeden z najväznejších problémov verejného zdravia 21. storočia. Obézne deti sú vystavené väčšiemu riziku diabetu 2. typu, astmy, porúch spánku, problémov s pohybovým aparátom ako i riziku srdcovo-cievnych ochorení v dospelosti, ale i riziku častejších absencií v škole, psychologickým problémom a sociálnej izolácii.

Dr. Joao Breda, programový manažér pre výživu, fyzickú aktivitu a obezitu na regionálnom úrade WHO pre Európu zdôrazňuje, že to má vážne dôsledky, ktoré majú dosah do budúcnosti: *"Väčšine mladých ľudí sa nepodarí zbaviť sa obezity: asi štyria z piatich dospelých, ktorí sú obézni, budú mať problémy s hmotnosťou aj ako dospelí. Obezita prináša zvýšené riziko ochorenia, stigmy a diskriminácie. Okrem toho chronická povaha obezity môže obmedziť sociálnu mobilitu a udržovať nežiadúci medzigeneračný cyklus chudoby a zlého zdravotného stavu."*

WHO správa zdôrazňuje pretrvávajúce nerovnosti v obezite medzi mladými ľuďmi. Všeobecne platí, že mladší dospelí, chlapci a tí, ktorí žijú v rodinách s nižším socio-ekonomickým statusom majú vyššiu pravdepodobnosť byť obézni. Tieto zistenia naznačujú, že prebiehajúce snahy v oblasti podpory zdravia a prevencie chorôb zamerané na zníženie obezity v detskom veku nedokážu adekvátne podchytiť tieto skupiny.

### **Preventívne opatrenia na zvrátenie negatívnych trendov**

Iniciatívy v oblasti politiky a preventívne opatrenia sa musia zamerať na vysoko rizikových dospelých v kontexte rodín, škôl a širších komunít a uprednostňovať politiky, ktoré zlepšujú prístup mladých ľudí k zdravej výžive a strave. Je tiež potrebné vynaložiť úsilie na zlepšenie prostredia, v ktorom mladí ľudia žijú. To vplýva na obnovenie fyzickej aktivity ako neoddeliteľnej súčasť každodenného života mladých ľudí.

*Obezita u dospievajúcich a s tým súvisiace správanie: trendy a nerovnosti v krajinách európskeho regiónu WHO, 2002 - 2014 (v originálnom znení "Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014"):*

Tlačová správa vrátane prehľadu údajov o krajinách : <http://bit.ly/2pjh3mg>

Správa dostupná na: <http://www.euro.who.int/en/hbsc-obesity-report>

Národná správa štúdie HBSC: [http://www.coherent.sk/docs/hbsc-narodna-sprava-2013\\_2014\\_final.pdf](http://www.coherent.sk/docs/hbsc-narodna-sprava-2013_2014_final.pdf)

Porovnanie krajín V4: <http://www.coherent.sk/docs/nar-sprava-kratka-verzia-sk-4web.pdf>

Pre získanie rýchleho prehľadu o tom, ako je na tom Slovensko a iné krajiny sú k dispozícii tieto vizualizácie:

[Národné trendy \(2002-2014\)](#)

[Medzinárodné porovnanie \(2014\)](#)

### **Informácie o HBSC štúdií**

Health Behaviour in School Aged Children“ (ďalej len HBSC) je jedna z prvých medzinárodných prierezových štúdií, ktorá začala ako iniciatíva troch krajín v roku 1983 (UK, Fínsko a Nórsko). Postupne sa pridávali ďalšie krajiny a štúdia bola prijatá Svetovou zdravotníckou organizáciou WHO (1983). V súčasnosti na nej spolupracuje 44 krajín Európy a Severnej Ameriky. Slovensko participovalo doteraz na piatich zberoch údajov. Posledný sa uskutočnil v školskom roku 2013/2014. Zúčastnilo sa ho 9836 žiakov zo 130 základných škôl na celom Slovensku. K realizovaniu štúdie prispela aj podpora Kancelárie WHO na Slovensku a podpora Ministerstva zdravotníctva SR a Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR.

### **Situácia na Slovensku**

#### **Výskyt nadhmotnosti a obezity rastie**

Výskyt nadhmotnosti a obezity bol na Slovensku vo všetkých vekových skupinách na úrovni HBSC priemeru - v skupinách dievčat a v skupinách chlapcov sa pohyboval medzi 7 % (11-roční) až 15 % (15-roční). V porovnaní s predchádzajúcim obdobím ale výskyt nadhmotnosti a obezity u slovenských školákov rastie a to najmä v skupine 11-ročných chlapcov.

#### **Energetické a sladené nápoje sú pre školákov bez obmedzení**

Približne štvrtina školákov uviedla každodenné pitie sladených nápojov. Každý piaty školák uviedol, že pije energetické nápoje jedenkrát týždenne alebo častejšie. Približne 4 z 10 školákov vo veku 11 rokov rodičia nijako neobmedzujú, teda jesť sladkosti a piť sladené nápoje môžu kedykoľvek.

#### **Tretina školákov nemá nijako organizovaný voľný čas**

Pri porovnaní zistení štúdie HBSC z rokov 2010 a 2014 sme zistili významný nárast v pravidelnej fyzickej aktivite u 11-ročných chlapcov aj dievčat; u 15-ročných chlapcov naopak došlo k poklesu. Vo veku 11 rokov je pravidelne fyzicky aktívnych 37% chlapcov a 27% dievčat, no vo veku 15 rokov je to už len 24% chlapcov a 14% dievčat. Dve tretiny školákov denne strávia sledovaním televízie, hraním počítačových hier či prácou s počítačom aspoň 2 hodiny počas pracovného týždňa. Štvrtina chlapcov a pätina dievčat strávi týmito aktivitami 4 a viac hodín denne. Športové aktivity ako i krúžky v základných umeleckých školách patria k

najčastejším organizovaným voľno-časovým aktivitám. Tretina školákov vo veku 13- a 15-rokov nenavštevuje žiadnu organizovanú voľno-časovú aktivitu. Viac než 40% dievčat a 30% chlapcov vo veku 13- a 15-rokov denne alebo niekoľkokrát za týždeň trávi voľný čas nakupovaním v supermarketoch.

**Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať:**

Mgr. Peter Kolarčík, PhD

Člen slovenského tímu HBSC

Ústav psychológie zdravia

Lekárka fakulta

Univerzita P. J. Šafárika

Trieda SNP 1, 04011 Košice, Slovensko

Tel.: 055 234 3396, 0908 032 992

E-mail: peter.kolarcik@upjs.sk