

A 7-14 évesek közel 6 százaléka sovány, 19 százaléka túlsúlyos, negyede már fogyókúrázott.

Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) a Nestlé Hungária Kft. támogatásával 2005 szeptemberében átfogó, reprezentatív felmérést indított a fővárosban a 7-18 éves tanulók körében. Az OÉTI szakemberei megállapították, hogy a fiúk mintegy 18 százaléka túlsúlyos és 7 százaléka elhízott, míg a lányoknál a túlsúlyosak aránya megközelítően 20 százalék és az elhízottaké meghaladja a 6 százalékot. A kutatás első szakaszában – 2005. szeptember 5. és december 7. között – 1930 fővárosi általános iskolás tanuló táplálkozás-egészségügyi felmérésére került sor. A felmérés második szakasza várhatóan 2006 májusáig tart. Ebben az időszakban a 15-18 évesek táplálkozási szokásait és életmódját tanulmányozzák. Utoljára 1997 és 2000 között végezett a fiatalok körében országos reprezentatív táplálkozás-egészségügyi szűrést az OÉTI, akkor csak a 15-18 éves korosztályt vizsgálták.

A reprezentatív felmérést az OÉTI és az ÁNTSZ szakemberei a pedagógusokkal együttműködve 16 kerület 18 általános iskolájának 117 osztályában végezték el. A felmérésben 1930 tanuló önkéntes alapon vett részt, amely szám már önmagában figyelemfelkeltő. A felmérés alapját az általános fizikális paraméterek és állóképesség vizsgálata mellett a gyerekek által kitöltött kérdőívek adták. A felmérés különlegessége, hogy az elhízás mértékét a test összetételének mérésével is vizsgálták, amihez a nagy értékű műszert a Nestlé Hungária Kft. biztosította. A Nestlé Hungária Kft. kiemelkedően sikeres vállalkozásként fontosnak tartja, hogy a társadalom számára hasznos ügyeket felkaroljon, főleg az egészséges életmód területén. „A Nestlé megalapítása óta a kutatásra helyezi a hangsúlyt, ezért döntöttünk úgy, hogy támogatjuk az OÉTI reprezentatív felmérését” – tette hozzá Laurent Freixe, a Nestlé Hungária Kft. ügyvezető igazgatója.

A vizsgálat eredménye szerint a felső tagozatos általános iskolások táplálkozásában már jelen vannak a felnőttkorra jellemző szokások csírái, például a tej- és tejtermékek, zöldség- és gyümölcsfélék nem megfelelő mennyiségű, valamint a húskészítmények, zsiradékok és édességek túlzott fogyasztása, kiegészülve a korcsoportra inkább jellemző tésztafélék, és a cukrozott üdítőitalok preferenciájával. Ugyanakkor kedvező irányú változás, hogy a barna kenyerek, gyümölcs- és zöldséglevelek emelkedő arányban szerepelnek az iskolások étrendjében. Ebben az életkorban a táplálkozási szokások még nem rögzülnek hosszú távon, tehát megfelelő oktatás, egészségnevelés, életmód- és mozgáskultúra fejlesztés mellett lehetséges a felnövekvő generáció egészségének megőrzése.

Ennek feltérképezése érdekében a vizsgálat során számos életmódbeli kérdésre is válaszoltak a gyerekek, például hogy milyen módon töltik el szabadidejüket, mennyi időt töltenek szabadlevegőn, járnak-e sportolni, milyen az önmagukról alkotott testképük, milyenek a vitamin és ásványianyag-fogyasztási szokásaik, mit tudnak a táplálkozás legfontosabb szabályairól, naponta milyen gyakran étkeznek, dohányoztak-e már életükben, vagy esetleg dohányoznak-e rendszeresen.

A kérdőíves kutatás eredménye szerint az életkorral együtt nő a lakásban eltöltött, és csökken a sétára és a sportra fordított szabadidő. Szabadlevegőn a tanulók általában 1-2 órát töltenek, sokan közülük azonban csak iskolába menet. A napi testmozgás, testedzés alig több mint a serdülők felére jellemző. A 7-14 éves tanulók fele nem elégedett saját testével, sokan fogyni szeretnének, mi több 20-30 százalék már fogyókúrázott is. A felső tagozatos gyermekek nem étkeznek naponta ötször, sőt gyakran még a háromszori főétkezés követelménye sem teljesül. A válaszok alapján az is kiderült, hogy a serdülő fiúk 5, a lányok 10 százaléka cigarettázik rendszeresen.

"Mindezek a tények egyértelműen rávilágítanak az elhízás népegészségügyi jelentőségére, illetve a beavatkozás szükségességére." – mondta Dr. Antal Magda, az OÉTI főosztályvezető főorvosa. Egy intervenciós program sikeréhez elengedhetetlen a jelen állapot ismerete, valamint a beavatkozás eredményének, netán eredménytelenségének időről időre történő felmérése, hisz mindezek birtokában lehet megtenni a javításhoz szükséges lépéseket.

A túlsúly és elhízás előfordulási gyakorisága a gyermekek, serdülők és felnőttek körében világszerte évről évre nő. A gyermekkori elhízás a felnőttkori elhízás fokozott kockázati tényezője. Az elhízáshoz társuló krónikus megbetegedések közül nem egy (cukorbetegség, magas vérnyomás) már gyermekkorban is megjelenhet, mi több, az elhízott gyermekek felnőttkorukban sokkal veszélyeztetettebbek a táplálkozással összefüggő megbetegedésekre, és esetükben a halálozási arány is meghaladja a gyermekkorban normális testsúlyú kortársaikét, még akkor is, ha felnőtt korukban testtömegük megfelel a kívánatosnak. A már elhízott gyermekek testtömegét igen nehéz csökkenteni, és helytelen életvezetéssel a túlsúlyosok is könnyen átcsúszhatnak az elhízott kategóriába a kellő odafigyelés hiányában.