

## SAJTÓKÖZLEMÉNY

### Lehangoló középiskolai körkép: kövér fiúk és fogyókúrázó lányok

A tinédzser fiúk negyede kövér vagy elhízott, a lányok majdnem fele diétázik

**Nincsenek tisztában a hazai középiskolások az egészséges táplálkozás alapjaival. A diákok többsége túlzott mértékben fogyaszt húskészítményeket, cukrozott üdítőket és zsíros ételeket, így az elhízás és a túlsúlyosság veszélye fenyegeti a fiatalságot – derül ki az Országos Elelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) kutatásából, amely a Nestlé Hungária Kft. támogatásával a budapesti 15-18 éves fiatalok táplálkozási és életmódbeli szokásait vizsgálta.**

#### A középiskolások negyede túlsúlyos

A vizsgálat kimutatta, hogy a túlsúlyosok aránya a fiúk körében kiemelkedően magas, közel 16 százalék, az elhízottak aránya 4 százalék. A lányoknál ezek az értékek valamivel alacsonyabbak: mintegy 8 százalékuk túlsúlyos, 3 százalékuk elhízott. A derék-körfogat mérése során kapott eredmények is megdöbbentők. Az elhízott fiúk esetében a has-körfogat 30 cm-rel, a lányoknál 16,5 cm-rel haladta meg normál értéket, a derék-körfogat a fiúk körében 19 cm-rel, a lányoknál 11 cm-rel volt több a normál értéknél. A vizsgálat a kóros soványság problémájára is felhívja a figyelmet. A fiúk és lányok is közel 7 százaléka sovány.

„A túlsúly és elhízás előfordulási gyakorisága a gyermekek, serdülők körében világszerte évről évre nő. Az elhízáshoz társuló krónikus megbetegedések közül nem egy (cukorbetegség, magas vérnyomás) már gyermekkorban is megjelenhet. Az elhízott gyermekeknél felnőttkorban a táplálkozással összefüggő megbetegedések kialakulásának veszélye sokkal nagyobb” – mondta Dr. Antal Magda, az OÉTI főosztályvezető főorvosa.

#### Új divat: foci helyett dohányzás és fogyókúra

A vizsgálat a 15-18 évesek életmódját is feltérképezte. A végzős diákok 60 százaléka naponta vagy hetente dohányzik rendszeresen, ugyanakkor a sporttal, sétával eltöltött idő az életkor előrehaladtával radikálisan csökken. A diákok 15-20 százaléka csupán iskolába menet tartózkodik szabad levegőn, a sportolásra fordított idő a tanulók 60 százalékánál naponta kevesebb, mint egy óra. A középiskolások szabadidős tevékenységei közül a tévénézés, számítógépezés, olvasás és zenehallgatás a legkedveltebbek. Tízből csupán három tanuló jelölte meg hobbijaként a sportot, a fiatalok mégis elégedetlenek fizikai állóképességükkel. A lányok 90 százaléka nincs kibékülve testsúlyával. 40 százalékuk rendszeresen diétázik, ahelyett, hogy táplálkozási szokásain változtatna.

#### Hiányos ismeretek

Az elhízás és a túlsúly fiatal kori kialakulásának hátterében az ismeretek hiánya áll. A diákok többsége nincs tisztában a helyes táplálkozás alapjaival. Magas a felvágottak, húskészítmények, a cukrozott üdítők fogyasztásának aránya szemben a nyers zöldségekkel, gyümölcsökkel, halfélékkel. Annak ellenére, hogy a zöldség (45%) és a gyümölcs (68%) napi fogyasztása emelkedő tendenciát mutat, arányuk még mindig alacsony. A kedvező élettani hatású hal fogyasztása (17%) továbbra is elenyésző. A vitaminok bevitelében is súlyos hiányosság mutatkozik. A kalciumbevitel a diákok 70 százalékánál a kritikus szint alatt van, valamint a B-vitamin csoport, a D-vitamin mennyisége sem megfelelő a tanulók többségénél.

„A Nestlé – a hazai élelmiszeripari vállalatok között egyedülállóan – immár négy éve támogatja Nutrikid programjával az általános iskolák egészségnevelési törekvéseit. A vállalat a 2005 szeptemberében elindított Nestlé Életmód Központtal a felnőtt magyar lakosság egészségesebb életmódjának kialakításához is hozzá kíván járulni” – mondta Aldo Siegrist, a Nestlé Hungária Kft. ügyvezető igazgatója. „A Nestlé a termékfejlesztésre is kiemelt figyelmet fordít. Az OÉTI szakemberei által végzett kutatás eredményei fontosak számunkra, hisz ezek ismeretében tudunk a vásárlóink igényeinek megfelelő termékeket készíteni” – tette hozzá az ügyvezető.

### **A vizsgálat**

A reprezentatív felmérést az OÉTI és az ÁNTSZ szakemberei a főváros 11 kerületének 17 középiskolájában, 1273 tanuló részvételével végezték el. A felmérésben a diákok önkéntes alapon vettek részt. A vizsgálat egy kérdőív kitöltéséből és egy állapotfelmérésből állt, melynek különlegessége, hogy az elhízás mértékét a test összetételének mérésével is vizsgálták, amihez a nagy értékű műszert a Nestlé Hungária Kft. biztosította.

### **Már az általános iskolában is probléma a túlsúly**

A középiskolások táplálkozási és életmódszokásait vizsgáló kutatás előzménye az OÉTI Nestlé Hungária Kft. támogatásával megvalósult felmérése 2005. szeptember-december között, amely a budapesti általános iskolások egészségi állapotát mérte fel. Az 1930 kisdíák bevonásával készült kutatás 2006 tavaszán közzétett eredményei azt mutatták, hogy a fiúk mintegy 18 százaléka túlsúlyos, 7 százaléka elhízott, míg a lányoknál a túlsúlyosak aránya megközelítően 20 százalék, az elhízottaké pedig meghaladja a 6 százalékot. A kutatás eredményei szerint már a 7-14 évesek körében jelentkeznek a felnőtt korra jellemző rossz táplálkozási szokások, többek között a nem kellő mennyiségű zöldség- és gyümölcsfogyasztás, vagy a túlzott zsírfogyasztás.

A középiskolások körében végzett felméréssel lezárult a tavaly szeptemberben indult kutatás, mely egyértelműen rávilágított arra, hogy a helytelen táplálkozási szokások és az ismeretek hiánya veszélyezteti a felnövő generáció egészségi állapotát.

Budapest, 2006. november 29.