

Sposób żywienia, stan odżywienia oraz aktywność fizyczna dorosłych Polaków – w świetle wyników badań przeprowadzonych w ramach narodowego programu zdrowia na lata 2016-2020

Iwona Traczyk, Dorota Szostak-Węgierek, Filip Raciborski, Zespół NPZ, Wydział Nauk o Zdrowiu,
WUM

Podczas wykładu zaprezentowane zostaną wybrane wyniki badań przeprowadzonych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020. Cel Operacyjny 1. Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa.

Celem głównym badania było zobrazowanie aktualnej sytuacji zdrowotnej populacji w zakresie żywienia i poziomu aktywności fizycznej. Łącznie przebadano reprezentatywną próbę 2000 osób dorosłych w wieku 19-64 lat i 2000 osób w wieku 65 lat i więcej. W badaniu uwzględniono ocenę rozpowszechnienia w polskiej populacji wybranych czynników ryzyka chorób dietozależnych, w tym: wadliwego sposobu żywienia, zwyczajów żywieniowych, małej aktywności fizycznej, nadmiernej masy ciała, nadciśnienia tętniczego, niedostatecznej wiedzy na temat żywienia i czynników ryzyka chorób żywieniowo zależnych. Zastosowano metody ilościowe i jakościowe. Stosowano technikę wywiadu osobistego wspomaganego komputerowo (Computer Assisted Personal Interview, CAPI). Obok badań kwestionariuszowych wykonywano pomiary antropometryczne, ciśnienia tętniczego krwi i poziomu aktywności fizycznej z użyciem akcelerometru. Badania sposobu żywienia i ciśnienia tętniczego krwi wykonywano dwukrotnie w odstępie minimum 5 dni, pomiędzy którymi respondenci nosili akcelerometr (ActiGraph). W trakcie epidemii COVID-19 zmodyfikowano niektóre metody w celu zachowania reżimu sanitarnego, do zbierania danych zastosowano technikę CATI (Computer Assisted Telephone Interview). Dane antropometryczne uzyskiwano na podstawie pomiarów dokonywanych samodzielnie przez respondentów w oparciu o szczegółowe instrukcje. Zrezygnowano z badań akcelerometrem.

Przeprowadzone badanie wykazało szereg nieprawidłowości zarówno w zakresie żywienia jak i aktywności fizycznej. Znalazło to odzwierciedlenie w wysokim odsetku osób z nadmierną masą ciała. Połowa badanej populacji osób w wieku 19-64 lata, niezależnie od płci miała nadmierną masę ciała. Odsetek osób z nadmierną masą ciała wzrastał wraz z wiekiem i w najstarszej grupie wiekowej (51-64 lat), zarówno wśród kobiet, jak mężczyzn osiągał najwyższe wartości (mężczyźni: 69%, kobiety: 65%). W grupie młodych mężczyzn 19-30 lat stwierdzono znacznie większy odsetek osób z nadmierną masą ciała w porównaniu do grupy najmłodszych kobiet (44 vs 26%).