

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ku lepszemu zdrowiu nastolatków



Od anoreksji i astmy po zaćmę, cukrzycę i otyłość - choroby i schorzenia, które rozwijają się w średnim wieku, bardzo często mają swój początek w dzieciństwie i adolescencji. Dane sugerują, że gdyby młodzież prowadziła się zdrowiej, to cieszyłaby się życiem znacznie wyższej jakości po osiągnięciu dorosłości.

Aby dotrzeć do sedna problemu, w ramach finansowanego ze środków unijnych projektu HELENA (Zdrowy styl życia w Europie poprzez odżywianie się w adolescencji) analizowano, co młodzi ludzie jedzą na całym kontynencie oraz jakie postawy przyjmują wobec żywności.

Zespół ustalił, jak należy propagować zdrowe odżywianie wśród młodych ludzi i zaproponował nowe podejścia do osiągnięcia tego szlachetnego celu.

Wiek młodzieńczy to ważny okres pod względem wyborów dotyczących stylu życia. Rodzice podejmują większość decyzji żywieniowych do momentu, kiedy dziecko staje się nastolatkiem. Wówczas młodzi ludzie zaczynają korzystać z kieszonkowego i szkolnych stołówek. Ciężko wyzbyć się starych nawyków - około 80% otyłych nastolatków pozostaje takimi w wieku dojrzałym.

Za pomocą zaawansowanych narzędzi komputerowych do oceny diety zespół wskazał na podobieństwa i różnice w wyborze żywności i schematach posiłków wśród 3.000 młodych ludzi objętych wywiadem, określając wspólne bariery, błędne przekonania i problemy.

Nie będzie chyba zaskoczeniem fakt, że podjadanie jest poważnym problemem we wszystkich badanych krajach, choć udokumentowano także ogólne postawy, takie jak "zdrowa żywność jest niesmaczna" czy "zdrową żywnością się nie najesz".

Przedmiotem analizy w 10 krajach było także spożycie żywności, postawy wobec jedzenia, skład ciała, stan witamin, metabolizm, prevalencja otyłości, insulinooporność, sprawność fizyczna i wybory żywieniowe. Idąc dalej, zespół HELENA przestudiował także garnitur genetyczny, badając interakcję między genami a składnikami odżywczymi oraz między genami a środowiskiem.

Wysłuchując się w głosy konsumentów, naukowcy opracowali nowe produkty żywnościowe, które odpowiadają nastolatkom, takie jak hamburger o niskiej zawartości tłuszczu, poprawiając ich dobroczynne właściwości odżywcze. Ogólnie nowe produkty żywnościowe zostały dobrze przyjęte przez grupę docelową i pomogły rzucić światło na sposób doskonalenia diety osób w wieku 12-18 lat.

Zespół przetestował także na nastolatkach zdrowe diety alternatywne. Jedna z nich spowodowała znaczące osłabienie ochoty na jedzenie i wzrost poczucia sytości.

Szkoły, służba zdrowia, szpitale, organizacje pozarządowe (NGO), supermarkety i kluby sportowe będą prawdopodobnie zainteresowane dwoma innowacyjnymi narzędziami internetowymi, opracowanymi w toku projektu: miernikiem spożycia (food-o-meter) i miernikiem aktywności

(activ-o-meter). Jeden i drugi jest w stanie zapewnić zindywidualizowane doradztwo na temat nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej na potrzeby nastolatków.

W sumie projekt dostarczył użyteczny zestaw narzędzi i danych do wykorzystania przez dowolną organizację czy podmiot udzielający się w sektorze zdrowia. Zapewnił pierwszy przegląd postaw europejskich nastolatków wobec żywności i zdrowia w wielu krajach.

Nad projektem HELENA pracował w latach 2005-2008 paneuropejski zespół specjalistów z Austrii, Belgii, Francji, Grecji, Hiszpanii, Niemiec, Szwecji, Węgier, Włoch i Zjednoczonego Królestwa. Otrzymał niemal 5 mln EUR dofinansowania ze środków unijnych, a koordynatorem był Uniwersytet w Saragossie, Hiszpania.

Więcej informacji:

HELENA

<http://www.helenastudy.com>

Karta informacji o projekcie:

http://cordis.europa.eu/projects/rcn/75937_pl.html

Źródło: <http://cordis.europa.eu>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18904.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem](#)

w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy