

[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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



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

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

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Nastolatki tyją na potęgę

Polskie nastolatki są coraz grubsze. Nie uprawiają sportu, nie jedzą owoców i warzyw, ale coraz więcej grają na komputerze i konsolach do gier. Negatywne zjawiska w sferze zdrowia i stylu życia dzieci szkolnych przechodzą w Polsce do coraz młodszych roczników - wynika z najnowszego raportu sieci badawczej HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). Raport pt. "Społeczne determinanty zdrowia i dobrostanu młodych ludzi" wydany został przez Europejskie Biuro WHO w Kopenhadze. Niepokojące statystyki przemawiają za tym, by profilaktykę należy zaczynać coraz wcześniej.



Raport przedstawia wyniki badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2009/2010 z udziałem łącznie 207 tysięcy 11-, 13- i 15-latków z 39 krajów Europy i Ameryki Północnej. Omówiono w nim około 60 wskaźników dotyczących zdrowia, samopoczucia, zachowań związanych ze zdrowiem oraz środowiska społecznego nastolatków, co stanowi tylko część zebranego materiału. Badania HBSC od początku związane są z Instytutem Matki i Dziecka, a obecnie zajmuje się nimi zespół Zakładu Ochrony i Promocji Zdrowia Dzieci i Młodzieży.

WHO wydaje raporty z badań HBSC co 4 lata, a ten jest już piątym z kolei. W tegorocznym jasno widać, że zachowania niekorzystne dla zdrowia stają się w Polsce problemem coraz młodszych roczników. W zestawieniach międzynarodowych polskie 11-latki wypadły gorzej niż ich starsi koledzy. Zajęliśmy pierwsze miejsce pod względem odsetka 11-latków uważających się za zbyt grubych - uważa tak aż 43% dziewcząt w tym wieku oraz 33% chłopców.

Niestety, dzieci przeważnie mają rację. Stosując kryteria WHO z 2007 r., 29% polskich 11-latków ma nadwagę. Wyprzedza nas tylko 6 krajów, a w przodujących USA odsetek ten sięgnął 39%. W starszych rocznikach rosnące niezadowolenie ze swego wyglądu w większym stopniu jest przejawem ulegania modzie na szczupłą sylwetkę, nie mając tak znacznego uzasadnienia w nadmiarze masy ciała.

W raporcie zawarte są pośrednio odpowiedzi na pytanie o powody narastającej epidemii otyłości. Polskie 11-latki zajmują jedno z ostatnich miejsc w zestawieniach na temat aktywności fizycznej. Na pytanie, czy wykonujesz ćwiczenia związane z dużym wysiłkiem przynajmniej 2 godziny w tygodniu, twierdząco odpowiedziało tylko 40% z nich. To daje nam dopiero 27. miejsce na 39 przepytanych krajów.

Jak twierdzi dr Joanna Mazur, kierownik badań HBSC w Polsce, od lat obserwujemy spadek aktywności fizycznej związanej z większym wydatkowaniem energii, która może chronić przed otyłością. Umiarkowany wysiłek nic nie pomoże, jeśli nastolatki będą godzinami przesiadywać przy komputerze, pojadając wysokokaloryczne przekąski.

Tymczasem nasi młodzi respondenci zajęli też pierwsze niechlubne miejsce pod względem czasu spędzanego przed komputerem. Aż 45% 11-latków deklaruje, że korzysta z Internetu więcej niż 2 godziny dziennie w dni szkolne. Do tego dochodzi czas przeznaczony na gry komputerowe, oglądanie telewizji i inne zajęcia wymuszające pozycję siedzącą. Nadmierne korzystanie z komputera dotyczy w większym stopniu chłopców, którzy właśnie częściej niż dziewczęta mają nadwagę.

Na słabą kondycję fizyczną polskiej młodzieży ma również wpływ zła dieta. W zestawieniu dotyczącym codziennego spożywania warzyw Polska zajęła dopiero 27. miejsce. Twierdząco odpowiedziało zaledwie 31% polskich 11-latków i tylko 25% 13-latków. Dr Joanna Mazur przypomina, że jeszcze kilka lat temu przodowaliśmy w międzynarodowych zestawieniach na temat spożycia owoców, podczas gdy teraz Polska przesunęła się na koniec listy.

Mniej dramatyczne są statystyki dotyczące picia napojów alkoholowych. W rankingu międzynarodowym dotyczącym picia piwa przodują Czechy, a Polska zajmuje odpowiednio 23., 11. i 25. miejsce w kolejnych grupach wieku. Zajmujemy też przeciętną pozycję w rankingach dotyczących picia innych trunków i częstości upijania. Bardziej niepokoić mogą odpowiedzi na pytanie na temat wieku inicjacji alkoholowej. W Polsce co drugi uczeń III klasy gimnazjum przyznał się do picia alkoholu przed 13. rokiem życia, co daje nam niekorzystne 6. miejsce w zestawieniach międzynarodowych.

Interesujące dla Polski wnioski mogą płynąć ze zestawień dotyczących samooceny zdrowia i zadowolenia z życia oraz postrzegania środowiska społecznego. Dość niekorzystny jest obraz polskiej szkoły i panujących relacji między uczniami. Polskie nastolatki deklarują częste kontakty poprzez media, równocześnie mając mniej bliskich kolegów niż rówieśnicy w innych krajach, rzadziej też uważają kolegów w klasie za pomocnych i życzliwych.

- Dojrzewanie to bardzo ważny etap życia. To czas kiedy młodzi ludzie budują swoje podwaliny do dorosłości. Właśnie od okresu dojrzewania zależy, czy będzie ona zdrowa czy nie - mówi Zsuzsanna Jakab, Dyrektor Regionalny WHO dla Europy. - Ten raport pokazuje, że sytuacja w Europie nie jest sprawiedliwa: zdrowie zależy od wieku, płci, położenia geograficznego i zamożności rodziny. Ale nie musi tak być. Raport ten daje decydentom okazję do działania w celu wzmocnienia zdrowia następnego pokolenia. Po raz kolejny młodzi ludzie skorzystali z oferowanych przez HBSC badań i przemówili. Teraz to na nas dorosłych spada odpowiedzialność za ich zdrowie i dobre samopoczucie - dodaje.

Źródło: <http://www.mp.pl>

<https://laboratoria.net/home/13287.html>

Informacje dnia: [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Partnerzy