

Jedną z pierwszych książek, jakie zrobiły na mnie wielkie wrażenie była powieść dla dzieci Aleksandra Minkowskiego "Gruby" opowiadająca o chłopcu, który razem z rodzicami wraca z zesłania na Syberii, gdzie całą rodziną cierpieli mróz i ogromny głód. Tytułowy Gruby kiedy już jest w Polsce nie może przestać jeść. Ja też nie mogłam przestać jeść jako dziecko, bo kiedy we wczesnych latach 90. w polskich sklepach półki zaczęły się uginać pod kolorowymi smakołykami, wrzucałam w siebie tyle kalorii, jakbym przygotowywała mnie do zawodów sumo. Piszę o tym dlatego, bo przeczytałam raport Instytutu Matki i Dziecka o otyłości wśród dzieci w Polsce, który mnie przeraził. Ale zacznijmy od dorosłych.

*One of the first books that made a great impression on me was a children's novel by Aleksander Minkowski called "The Fat", about a boy who returns with his parents from exile in Siberia, where they suffered from frost and extreme hunger. Once in Poland, the titular Fat cannot stop eating. I couldn't stop eating as a child either, because when in the early 90s the shelves in Polish stores started to bend under colorful delicacies, the whole family packed me with so many calories, as if they were preparing me for a sumo competition and as if they wanted to compensate for their own lean childhood. I'm writing about this because I read a report by the Institute of Mother and Child on childhood obesity in Poland, which terrified me. But let's start with adults.*

W Polsce 50% osób powyżej 15. roku życia ma nadwagę, a 20% cierpi na otyłość. (62% mężczyzn i 46% kobiet, w tym, co ciekawe 22.5% mężczyzn w wieku 18-64, tylko 5.5% kobiet w wieku 18-44 i 23.5% kobiet w wieku 45-64). W Unii Europejskiej średnio 52,7% dorosłych ma nadwagę. W Wielkiej Brytanii 63% dorosłych ma nadwagę, a 28% jest otyłych, a w USA jest to odpowiednio 74% i 42%.

*In Poland, 50% of people over the age of 15 are overweight, and 20% suffer from obesity. (62% of men and 46% of women, including, interestingly, 22.5% of men aged 18-64, only 5.5% of women aged 18-44 and 23.5% of women aged 45-64). In the European Union, an average of 52.7% of adults are overweight. In Great Britain, 63% of adults are overweight and 28% are obese, and in the USA, the figures are 74% and 42% respectively.*

Z czego wynika, że około 1/4 polskich mężczyzn ma problem z otyłością przez całe życie, ale większość młodych kobiet i to duża część kobiet jest szczupła albo ma tylko nadwagę, i to jest ok, i dopiero po menopauzie około 1/4 z nich tyje, co sugeruje, że to ma duży związek z hormonami.

*This means that about 1/4 of Polish men have a problem with obesity throughout their lives, but most young women, and a large proportion of them, are slim or just overweight, and that's OK, and only after menopause do about 1/4 of them gain weight, which suggests that it has a lot to do with hormones.*

I chociaż wydaje się, że każdy jest kowalem swojego losu i za oponkę na brzuchu może obwiniać tylko siebie, to może nie do końca być prawda. Szczególnie w przypadku osób, które grube były już w dzieciństwie. W końcu dziecko nie zapełnia szafek ciasteczkami i nie serwuje do obiadu coca-coli, nie? Według Instytutu Matki i Dziecka, w 2021 roku 35,3% ośmioletnich dzieci w Polsce miało nadwagę lub otyłość, co stanowi wzrost z 32,2% w 2018 roku. (W Unii Europejskiej 29% dzieci w wieku 7-9 ma nadwagę lub otyłość, a badania z innych krajów pokazują inne przedziały wiekowe, więc nie podaję.) Chociaż nie znalazłam danych z 2024, dyrektor Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Krystyna Gutkowska sugeruje, że będzie to rosło o 4% co 5 lat) Jednocześnie dzieci wykazują też oznaki niedoborów żywieniowych! Nie mają wystarczająco dużo witamin i minerałów. To nie koniec. 27,1% uczniów klas drugich miało wysokie ciśnienie krwi! Wbrew temu, co się powszechnie uważa, problem ten częściej dotyka dzieci na wsi. Dzisiaj dzieci na wsi nie mają wcale więcej ruchu niż dzieci w mieście. To już nie te czasy, kiedy po szkole musiały biec na pastwisko i pilnować krów czy pomagać rodzicom w pieleniu grządek (i całe szczęście). Nie chodzą też do szkoły na piechotę i wcale nie jedzą lepiej, bo wielu rolnikom w Polsce nie opłaca się trzymać krów czy nawet własnych kur i większość produktów spożywczych, jak wszyscy, kupują w Lidlu czy Biedronce.

*And although it seems that everyone is the architect of their own fate and can only blame themselves for the fat belly, this may not be entirely true. Especially in the case of people who were already fat in childhood. After all, a child doesn't fill their cupboards with cookies and serve Coca-Cola for dinner, right? According to the Institute of Mother and Child, in 2021, 35.3% of eight-year-old children in Poland were overweight or obese, up from 32.2% in 2018. (Although I couldn't find data from 2024, the director of the Institute of Human Nutrition Sciences, Krystyna Gutkowska, suggests that this will increase by 4% every 5 years.) At the same time, children also show signs of nutritional deficiencies! They don't have enough vitamins and minerals. And that's not all. 27.1% of second-grade students had high blood pressure! Contrary to popular belief, this problem is more common among children in the countryside. Today, children in the countryside don't get any more exercise than children in the city. These are long gone, when after school they had to run to the pasture and watch over the cows or help their parents weed the beds (and that's a good thing). They also do not walk to school and do not eat any better, because many farmers in Poland do not find it profitable to keep cows or even their own chickens and, like everyone else, buy most of their food products at Lidl or Biedronka.*

Polski rząd jest świadomy problemu z otyłością u dzieci i jej możliwymi konsekwencjami. Kilka lat temu wprowadzono regulacje ograniczające sprzedaż niezdrowej żywności w sklepikach szkolnych oraz zmieniające menu w stołówkach. Jednakże, z powodu braku odpowiedniego przygotowania i krótkiego czasu na wdrożenie, wiele szkół miało trudności z dostosowaniem się do nowych wymogów. W rezultacie, zakazy zostały złagodzone, co wpłynęło na jakość oferowanych posiłków. Obecnie obowiązuje reguła, że w sklepikach szkolnych nie można sprzedawać niczego co ma więcej niż 15% cukru, 10% tłuszczu i 1% soli. W szkolnych stołówkach nadal jednak serwuje się smażone, panierowane kotlety, a do obiadu podaje się słodzony kompot czy słodką herbatę.

*The Polish government is aware of the problem of childhood obesity and its possible consequences. A few years ago, regulations were introduced to limit the sale of unhealthy food in school shops and change the menu in canteens. However, due to the lack of proper preparation and a short time for implementation, many schools had difficulty adapting to the new requirements. As a result, the bans were relaxed, which affected the quality of the meals offered. Currently, the rule is that school shops cannot sell anything with more than 15% sugar, 10% fat and 1% salt. However, school canteens still serve fried, breaded cutlets, and sweetened compote or sweet tea for lunch.*

Zobaczmy, może pomoże trochę program program KOS-BMI Dzieci, mający na celu wsparcie dzieci z chorobą otyłościową. Program zakłada skoordynowaną opiekę w jednym ośrodku, gdzie dziecko i jego rodzina otrzymają wsparcie lekarza, dietetyka, psychologa i fizjoterapeuty. Jak mówi prof. Michał Brzeziński z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego: „Dzieci nie zawsze muszą chudnąć, by uzyskać lepsze BMI – wystarczy odpowiednie wsparcie w zmianie nawyków”. Dorzucę do tego swoje pięć groszy - mam nadzieję, że taki program przyłoży się do edukacji rodziców, którzy poważnie potraktują problem nadwagi u swoich dzieci i nawyków żywieniowych w domu.

*Let's see, maybe the KOS-BMI Children program, which aims to support children with obesity, will help a bit. The program assumes coordinated care in one center, where the child and their family will receive support from a doctor, dietitian, psychologist and physiotherapist. As Prof. Michał Brzeziński from the Medical University of Gdańsk says: "Children do not always have to lose weight to achieve a better BMI - appropriate support in changing habits is enough." I will add my two cents - I hope that such a program will contribute to the education of parents who will take the problem of overweight in their children and eating habits at home seriously.*

Ciekawa wydaje się też planowana zamiana przedmiotu szkolnego "Wychowanie do życia w rodzinie" na "Edukację zdrowotną", która będzie obejmować treści związane ze zdrowym żywieniem, aktywnością fizyczną oraz profilaktyką chorób cywilizacyjnych. Chociaż nie jestem pewna, czy jeśli ośmiolatek przyjdzie do domu z głową pełną witamin w warzywach i zażąda świeżej sałatki do każdego obiadu, to zapracowana, ledwo wiążąca koniec z końcem matka go przypadkiem nie wyśmieje.

*The planned change of the school subject "Education for family life" to "Health education" also seems interesting, which will include content related to healthy eating, physical activity and prevention of lifestyle diseases. Although I'm not sure if an eight-year-old comes home with a head full of vitamins in vegetables and demands a fresh salad for every dinner, his overworked, struggling mother won't laugh at him.*

A czy i w Twoim kraju otyłość u dzieci to taki duży problem? Czy Twój kraj robi coś, żeby mu zapobiec?