

## Program “Zachowaj Równowagę”

### Cel 3: Dobre zdrowie i jakość życia

Cel 3 zrównoważonego rozwoju, jeden z 17 celów zrównoważonego rozwoju ustanowionych przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 2015 r. ma na celu zapewnienie zdrowego życia i promowanie dobrego samopoczucia dla wszystkich w każdym wieku.

Dziewięć celów to:

- zmniejszenie śmiertelności okołoporodowej matek
- wyeliminowanie wszystkich możliwych do uniknięcia zgonów w wieku poniżej 5 lat
- zwalczanie chorób zakaźnych
- zapewnienie zmniejszenia śmiertelności z powodu chorób niezakaźnych oraz promowanie zdrowia psychicznego
- zapobieganie i leczenie uzależnień
- zmniejszenie liczby wypadków drogowych i zgonów
- zapewnienie powszechnego dostępu do opieki seksualnej i reprodukcyjnej, planowania rodziny i edukacji
- osiągnięcie powszechnego objęcia ubezpieczeniem zdrowotnym
- zmniejszenie chorób i zgonów spowodowanych niebezpiecznymi substancjami chemicznymi i zanieczyszczeniem środowiska



[Cele Zrównoważonego Rozwoju \(un.org.pl\)](http://un.org.pl)

Dobry stan zdrowia ma zasadnicze znaczenie dla zrównoważonego rozwoju i Agendy 2030. Koncentruje się ona na szerszych nierównościach ekonomicznych i społecznych, urbanizacji, kryzysie klimatycznym, ciągłym obciążeniu HIV i innymi chorobami zakaźnymi, nie zapominając o pojawiających się wyzwaniach, takich jak choroby niezakaźne. Biorąc pod uwagę globalną pandemię COVID-19, istnieje potrzeba zwrócenia szczególnej uwagi na realizację idei dobrego zdrowia i samopoczucia w skali globalnej.

## Polska

Prawie wszystkie kraje europejskie posiadają bezpłatną i powszechną opiekę zdrowotną, a Polska nie jest wyjątkiem. W Polsce funkcjonuje system bezpłatnej, publicznej opieki zdrowotnej, w którym każdy mieszkaniec Polski i Unii Europejskiej ma prawo do dostępnej opieki zdrowotnej, wspieranej przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Problemem nękającym opiekę zdrowotną w Polsce jest dysproporcja w stanie zdrowia pomiędzy grupami o wysokich i niskich dochodach. Według profilu zdrowotnego Polski z 2017 r., 71% obywateli o wysokich dochodach twierdzi, że cieszy się dobrym zdrowiem, podczas gdy tylko 53% obywateli o niskich dochodach twierdzi to samo.

Średnia długość życia, wynosząca 77,8 lat, znacznie wzrosła od 2000 r., ale pozostaje o trzy lata poniżej średniej UE. Różnice w oczekiwanej długości życia między mężczyznami i kobietami oraz w zależności od poziomu wykształcenia należą do najwyższych w Europie. Choroba niedokrwienna serca jest nadal główną przyczyną zgonów, a następnie udar mózgu i rak płuc. Co uderzające, ponad połowa Polaków powyżej 65. roku życia zgłasza objawy depresji, w porównaniu z jedną piątą w UE.

Otyłość jest coraz większym problemem zdrowotnym dla Polski. Wzrost częstości jej występowania wiąże się z pojawieniem się schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2 i nadciśnienie tętnicze. W Polsce w pierwszych dekadach XXI wieku częstość występowania nadmiaru masy ciała (otyłości i nadwagi łącznie) była większa niż w wielu innych krajach europejskich. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia i Głównego Urzędu Statystycznego, co druga dorosła osoba w Polsce (w wieku 15+) ma nadwagę, a co czwarty polak jest otyły. W ostatnich latach odsetek osób dorosłych cierpiących na otyłość w Polsce systematycznie rośnie. W 2025 roku otyłych będzie już 26% kobiet i 30% mężczyzn. Otyłość to nie tylko defekt estetyczny, ale przede wszystkim groźna choroba i główna przyczyna wielu innych schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia (udar mózgu, nadciśnienie tętnicze), nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, piersi i prostaty) czy kamica żółciowa.

# POLSKA I ZDROWIE



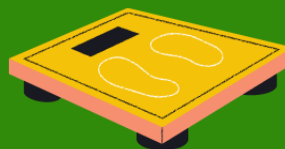
**ŚREDNIA DŁUGOŚĆ  
ŻYCIA,  
WYNOŚĄCA 77,8  
LAT, ZNACZNIE  
WZROŚŁA OD 2000**



**PONAD POŁOWA  
POLAKÓW  
POWYŻEJ 65.  
ROKU ŻYCIA  
ZGŁASZA OBJAWY  
DEPRESJI**



**CO DRUGA  
DOROSŁA OSOBA  
W POLSCE (W  
WIEKU 15+) MA  
NADWAGĘ, A CO  
CZWARTY POLAK  
JEST OTYŁY**



**W 2025 ROKU  
OTYŁYCH BĘDZIE  
JUŻ 26% KOBIECI I  
30% MĘŻCZYŹN**



### [Polska na 5. miejscu w Europie pod względem otyłości! - Focus.pl](http://Focus.pl)

#### Projekt “Zachowaj Równowagę”

Podstawowym celem projektu ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ (2011-2016) realizowanym przez Instytut Żywności i Żywienia było promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie nadwadze i otyłości, oraz innym przewlekłym chorobom niezakaźnym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Zadania projektu obejmowały teren całej Polski i były skierowane do najbardziej wrażliwych grup ludności: kobiet ciężarnych i karmiących, dzieci i młodzieży, osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem osób z nadmierną masą ciała. Adresatami byli także producenci żywności.

Kampania edukacyjna zachęcała konsumentów do czytania etykiet i dokonywania świadomych wyborów żywieniowych bezpośrednio w sklepach spożywczych i dotarła do 6 milionów konsumentów. Zwłaszcza, że decyzje zakupowe mają bezpośredni wpływ na zdrowie oraz na kształtowanie rynku, np. poprzez wspieranie lokalnych producentów wysokiej jakości żywności.

Przeprowadzono również edukację 12 400 kobiet w ciąży i karmiących piersią - dzięki temu 87% z nich utrzymało przyrost masy ciała w normie, a 78% miało zdrową wagę 6 miesięcy po porodzie.

W programie wzięło udział ponad 400 tys. dzieci i nastolatków z 1600 placówek edukacyjnych różnego szczebla – od przedszkoli do szkół ponadgimnazjalnych. Program dla szkół obejmował zarówno działania skierowane do dzieci, jak i edukację nauczycieli i rodziców. Uczestnicy spotykali się nie tylko z lekarzami i dietetykami, lecz także z rehabilitantami i psychologami „Koszty programu były w tym przypadku trzykrotnie niższe od szacunkowego kosztu leczenia powikłań otyłości.

Konkretne zadania projektu obejmowały:

- Wdrożenie zasad prawidłowego żywienia wśród kobiet w ciąży i matek karmiących i poszerzenie wiedzy o roli aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia

- Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży
- Wdrażanie zasad racjonalnego stylu życia wśród osób z nadwagą i otyłością w systemie ochrony zdrowia w Polsce
- Upowszechnianie wiedzy o składzie i wartości odżywczej żywności, oświadczeniach żywieniowych i zdrowotnych, znakowaniu żywności celem wpływu na kształtowanie racjonalnych wyborów produktów spożywczych oraz o roli aktywności fizycznej



[Asystent Zdrowego Żywienia \(ncez.pl\)](http://ncez.pl)

### Efekty działań

Wśród uczniów objętych programem zaobserwowano: spadek występowania nadmiernej masy ciała o 1 proc., zmniejszenie liczby osób pijących codziennie słodkie napoje o 20 proc. a jedzących codziennie słodkocze – o 14 proc. Aż o jedną trzecią zwiększyła się natomiast liczba uczniów, którzy jedli w ciągu dnia zalecaną liczbę 4-5 posiłków. Jest to niezwykle ważne, ponieważ dowiedziono, że zmniejszenie liczby spożywanych posiłków do 1–2 dziennie zwiększa wskaźnik masy ciała (BMI), podczas gdy spożywanie 5 posiłków dziennie sprzyja utrzymaniu szczupłej sylwetki.

Wyniki przyniosły również 12-tygodniowe programy redukcji masy ciała realizowane w ramach jednego z zadań projektu. Uczestniczyło w nich ponad 2111 osób z całej Polski, a ukończyło 1739, spośród których aż 94,5 proc. zrzuciło zbędne kilogramy. Średni spadek masy ciała wyniósł 5 kilogramów, a łącznie uczestnicy zrzucili ponad 9 ton nadmiernej masy ciała.

Projekt ten jest kompleksowym sposobem na poprawę sytuacji związanych z otyłością poprzez edukację publiczną i podnoszenie świadomości. Ponieważ otyłość i nadwaga są przyczyną poważnych chorób, osłabiają odporność organizmu, a ich występowanie jest coraz częstsze ze względu na pracę zdalną i niezdrowe nawyki żywieniowe - ich pilność wzrasta w świetle pandemii.

Khushi Sinha

## Źródła:

Poland: Country Health Profile 2019. 28 listopada 2019. OECD <<https://www.oecd.org>>

Polish child obesity numbers scaling fastest in Europe. 17 maja 2018. Poland In. <<https://www.polandin.com>>

Otyłość - choroba wagi ciężkiej. 22 maja 2019. Narodowy Fundusz Zdrowia. <<https://www.nfz.gov.pl>>

Zachowaj Równowagę. Polskie Towarzystwo Dietetyki. <<https://www.ptd.org.pl>>

Edukacja najlepszą bronią przeciw epidemii otyłości - podsumowanie projektu Zachowaj Równowagę. 10 luty 2017. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. <<https://www.ncez.pl>>