

Young People's Lifestyles and Sedentariness

Badania te ukazują całościowe spojrzenie na faktory stylu życia, które doprowadziły do nadwagi dzieci i młodzieży w wszystkich regionach Europy. Jako wyjaśnienie dla tego rozwoju nie może być tylko jeden powód odpowiedzialny. Obok genetycznych predyspozycji są także inne faktory odpowiedzialne jak złe odżywianie, powiększona konsumpcja mediów i fizyczna nieaktywność, które muszą być w tym w spostrzeżeniu uwzględnione. Centralne znacznie w tym kontekście tych zmienników utrzymuje fizyczna nieaktywność i brak ruchu.

Wyniki

1. Europejskie dzieci są coraz grubsze

Nadwaga grasuje z powiększoną tendencją w całej Europie. Obecnie największy wskaźnik jest w południowoeuropejskich krajach (BMI < 25), wschodnioeuropejskich krajach a w krajach nadbałtyckich jest natomiast najmniejszy (BMI > 15). W „starych” krajach Unii Europejskiej (UE) powiększył się udział dzieci z nadwagą w porównaniu dziesięciu lat około 8 -10 %. Zaś fizyczna sprawność dorastających zmniejszyła się w ciągu ostatnich 25 lat przeciętnie w UE od 10 do 15 %.

2. Dzieci z nadwagą są więcej podatne na choroby

Zaburzenia krążenia serca i typ 2 cukrzyca – dotychczas raczej dolegliwości starszych ludzi - są od paru lat coraz częściej u dorastających rozpoznawane. Z dużym prawdopodobieństwem dzieci z nadwagą w dorosłym życiu mogą być grube i podatne na choroby. Obciążenia dla indywidualnego rozwoju jak także finansowe skutki dla systemów zdrowia naszych społeczeństw są nieprzejrzyste.

3. Powstanie nadwagi – zgranie puli genowej i stylu życia

Jako powód dla powstania nadwagi może znaczyć jeszcze nie rozszyfrowane zgranie genetycznej predyspozycji i wpływów środowiskowych, szczególną uwagę należy zwrócić na moderny styl życia, w szczególności na zmienniki przyjmowania i oddawania energii.

4. Nieprzychylnie odżywianie

U dorastających są snacks, fastfood i słodkie napoje szczególnie lubiane, zdrowe środki spożywcze jak owoce i warzywo są mniej lubiane. Konsumpcje zwyczajowe nie zgadzają się z narodowymi rekomendacjami pokarmów. Pomimo nieprzychylnego rozdziału środków spożywczych spadła prawie stale całkowita dostawa energii w ostatnich latach a w ostatnim dziesięcioleciu u zachodnioeuropejskich dzieci nawet około 6-8 %.

5. Powiększona konsumpcja mediów

W Europie waha się znacznie absolutny czas oglądania telewizji nie tylko u dzieci od 3 do 13 lat (pomiędzy 90 minut a 120 minut na 1 dzień) lecz również u 14-19letniej młodzieży (pomiędzy 120 minut a 180 minut na 1 dzień). W dni weekendowe spędza prawie 2/3 europejskich dorastających przeciętnie od 4 do 5 godzin przed telewizorem. Podczas gdy konsumpcja telewizora w „starych” krajach UE w dużej mierze stagnacje przeżywa, zaś wskaźniki wzrostu u nowych członkach UE są wysokie. Wszędzie wzrasta nadto korzystanie z komputera. W Europie obecnie spędza około 15 % dorastających więcej niż 3 godziny

dziennie przed komputerem; w weekendy wzrasta ten udział tych komputerowych wielbicieli na 25%. Tendencja: bardzo wzrastająca.

6. Brakująca kondycja, pomimo dużego sportowego zaangażowania

Europejskie kluby sportowe cieszą się od paru lat niezmiennym wskaźnikiem współuczestnictwa. Więc stopnie organizacyjne leżą w zachodnioeuropejskich, skandynawskich i też w niektórych nowych członkach UE obrębie dziecięcym pomiędzy 50 a 70 %, w obrębie młodzieżowym pomiędzy 30 a 50 %. Jednak to duże zaangażowanie sportowe nie może tą rosnącą fizyczną nieaktywność w życiu codziennym zrekompensować. Około połowa europejskich dorastających nie osiąga poleconych wskaźników fizycznej aktywności, która pomaga zdrowiu. (na dzień kontrolowana odpowiednia fizyczna aktywność).

7. Odżywianie, obcowanie z mediami i fizyczna aktywność – skomplikowane zgranie

Wzmocnione obcowanie z mediami następuje nie dla szkody fizycznej aktywności. Przeciwko temu istnieje korelacja pomiędzy zasadami odżywiania się a konsumpcją mediów jak i między zasadami odżywiania się a aktywnością sportową. Konsumpcja oglądania telewizji wiąże się z niezdrowym odżywianiem się, a aktywność sportowa z zdrowym.

8. Polaryzacja i socjalny spadek

Wielu krajach europejskich dochodzi do wzrastającej polaryzacji pomiędzy dorastającymi z aktywnym stylem życia a dorastającymi z nieaktywnym stylem życia. Złe odżywianie, brak ruchu i w skutku nadwaga są szczególnie spotykane często w rodzinach socjalnych i słabo wykształconych.

9. Aktywni-sportowo dorastający są nie tylko w dobrej kondycji, lecz także socjalnie lepiej zintegrowani, mentalnie przybierający na sile i bardziej emocjonalnie zrównoważeni

Dzieci aktywne-sportowo są w lepszej kondycji, wykazują lepsze wyniki w szkole, są socjalnie lepiej zintegrowane, odporniejsze na choroby i bardziej emocjonalnie zrównoważeni przeciwieństwie do dzieci nieaktywnych w tym samym wieku. Większa możliwość sportowa w życiu codziennym - przed wszystkim w szkole - jest nie tylko zadaniem w interesie młodej generacji, lecz koniecznością dla zdrowego rozwoju naszych społeczeństw.

10. Ważne środki

Sieciowa strategia interwencyjna jest potrzebna, która wszystkie obręby życia dzieci i młodzieży uwzględnia. Obok kognitywnego wyjaśnienia trzeba popierać psycho-socjalną samoakceptację dla aktywnego stylu życia. Jako towarzyszące środki są godne polecenia multi-medialne kampanie informacyjne o powiązaniu między zasadami prawidłowego odżywiania się, brakiem ruchu, konsumpcją mediów i pasywnym spędzaniem wolnego czasu dla różnych grup (n. p. rodzice, nauczyciele, uczniowie) a także nauka wielu przedmiotów w szkole, które akcentują potrzebę zdrowia.

Young People's Lifestyles and Sedentariness

W centrum tego opracowania stoi całościowe uwzględnienie tych czynników, które doprowadzają do nadwagi, braku ruchu i do nowoczesnego, pasywnego stylu życia. Dla wyjaśnienia wysokiego wzrostu nadwagi u dzieci i młodzieży w ostatnich 10 latach w różnych regionach Europy i wynikające z tego choroby cywilizacyjne nie może być odpowiedzialny tylko jeden powód. Obok genetycznych predyspozycji jest wiele innych czynników, które za ten rozwój są odpowiedzialne, jak nieodpowiednie odżywianie się, powiększona konsumpcja mediów i fizyczna nieaktywność w czasach, gdzie warunki życiowe zmieniają się. W związku z tym jest potrzebna sieciowa strategia interwencyjna, żeby te obszernie przyczyny i skutki tego rozwoju z szeroko założonym i prewencyjnym katalogiem środków zwalczać, który nie powinien obejmować tylko krótko-, średnio- lecz także długoterminowe działania w krajach UE.

B. Polecenia

1. Utworzenie jednej platformy UE dla „Active Living”

Musi wejść w życie międzydiscyplinarna platforma „Active Living” na bazie Unii Europejskiej (UE), która skonstruuje sieciową i prewencyjną strategię interwencyjną i uwzględni te wszystkie obszary życia dzieci i młodzieży, które mają ważne miejsca w życiu codziennym dorastających: dom rodzinny, szkoła, sportowe i młodzieżowe kluby, środowisko mieszkalne i komuna. Obok kognitywnego wyjaśnienia o ryzykach i skutkach braku ruchu (sedentariness) jest w szczególności ważny emocjonalny obszar dorastających, żeby osiągnąć samoakceptację na własne życzenie na aktywny, zmieniony styl życia, t.j. ze zdrową zasadą odżywiania się, kreatywnym korzystaniem mediów i intensywną sportową aktywnością. Do tego należą zmienniki środowiskowe, np. kryteria dla urbanowego rozwoju przestrzeni i dla przestrzeni poruszania się w planowaniu miast.

2. Sieciowe projekty w komunie w czterech europejskich regionach

Na podstawie takiej sieciowej strategii interwencyjnej platforma UE powinna skonstruować środki, które będą miały zobowiązujące punkty na „best practice examples” albo oceniać istniejące koncepcje i już wykonane środki w krajach UE. Przy tym powinny być skonstruowane kryteria i plan przebiegu dla komunalnych projektów, które powinny prowadzić do stosowanego, wzorowego projektu Unii Europejskiej w przynajmniej w czterech regionach UE (północ, południe, zachód, wschód) jako „best practice examples”.

3. Obowiązkowy obszar nauki dla „active living” jako część sportowej lekcji

Jeden z elementów tej strategii interwencyjnej i tego projektu jest szkoła obowiązkowa jako obszar życiowy i miejsce nauki dla wszystkich dzieci i młodzieży. Dla tego obszaru powinna skonstruować platforma UE „Active Living” sportowy i ponadprzedmiotowy moduł jako częściowo wspólny program nauczania sportu szkolnego w UE i polecać krajowym uczelniom wprowadzenia tego modułu w programy nauczania sportu szkolnego. W związku z tym muszą być znalezione środki w krajach UE, które razem zabezpieczą z różnymi partnerami z komuny codzienną możliwość ruchu dla dzieci i młodzieży w szkole.

4. Kampanie informacyjne o znaczeniu braku ruchu w związku prawidłowymi zasadami odżywiania się i nadwagi u dzieci i młodzieży

W sektorze artykułów spożywczych i używek jest przypływ informacyjny wytwórców o ich produktach dla rodziców, dzieci i młodzieży prawie nie przejrzysty, więc trzeba przeciwdziałać odpowiednim publicznym uświadamianiem w różnych mediach. Tutaj dostaną PR-agencje w gospodarce reklamowej swoje zadanie, które mam polegać na wiekowo odpowiednim wyjaśnieniu o ryzyku i skutkach niezdrowego odżywiania się (za tłusto i za słodko) i słabej aktywności w wolnym czasie. Przed wszystkim w telewizji i w internecie jest jeszcze nie wystarczająco szeroko omawiany problem brak ruchu jako zjawisko modernych społeczeństw w UE.

5. Specyficzne programy sportowe dla dzieci i młodzieży z nadwagą w klubach sportowych

Organizacje sportowe razem z członkowymi związkami i klubami powinny dokładnie pokazać, że odpowiednia wiekowo miara sportowej aktywności podnosi kondycje i zmniejsza ryzyko chorób u dzieci i młodzieży. Jednocześnie powinna być też zwrócona uwaga, że fizyczna aktywność i sportowa praktyka nie tylko muszą być spostrzegane pod aspektem metabolicznego oddawania energii lecz także jako jeden z środków, który jak stwierdzono popiera zgranie biologicznych i psycho-socjalnych aspektów w rozwoju dzieci i młodzieży. W niektórych krajach UE egzystują już specjalne formy ofert dla dzieci i młodzieży z nadwagą, które powinny być długotrwale popierane i dalej ulepszone. Polecona jest tutaj na przyszłość lepsza współpraca z naukowymi instytucjami wszystkich krajów UE, nie tylko w planowaniu programów lecz także w analizie ich (naukowe towarzystwo).

6. Zbudowanie sieci instytucji naukowo-badawczych w UE dla międzydyscyplinarnych badań stylu życiowego

Na poziomie platformy UE „Active Living“ powinna być stworzona sieć wiążąca z krajowymi instytucjami badawczymi, której zadaniem jest, na wspólnie opracowanych kryteriach i metodach, zaplanować i wykonać średnioterminowo empiryczne badania, które zbadają działanie wielorakich czynników stylu życiowego w jednym całościowym i międzydyscyplinarnym punkcie wyjściowym od najwcześniejszego stadium życia do późniejszego wieku dorosłego w krajach UE. To jest pierwszy krok, żeby budując na tym zakładać długoterminowy „monitoring“ problemu braku ruchu (sedentariness) z jego skutkami i konsekwencjami w poszczególnych krajach UE i wykorzystywać te wyniki dla szerokiej krajowej narady i interwencji politycznej (sport, zdrowie, odżywianie, wykształcenie i socjalność).