



Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2009



„Fókuszban az egészség”

Sajtóanyag, 2010. április 27.

A magyar felnőtt lakosság közel kétharmada túlsúlyos vagy elhízott.

Bevezető

A túlsúly és elhízás gyakorisága Európában járványszerű méreteket öltött. Legújabb kutatások szerint az elhízás népegészségügyi jelentősége eléri a dohányzásét, hatalmas terheket róva ezzel az egészségügyi rendszerre.

Az elhízás kialakulásában életmódbeli és környezeti tényezők egyaránt szerepet játszanak. Az elhízás meghatározására a leggyakrabban alkalmazott mutató az ún. testtömeg index (BMI), amely szerint 4 fő tápláltsági kategóriát különböztetünk meg. A WHO meghatározása szerint 25 kg/m² feletti BMI értéknél túlsúlyról, 30 kg/m² BMI felett elhízásról beszélünk. Általánosságban elmondható, hogy a 25 kg/m² feletti BMI a normál súlyú egyénekhez képest nagyobb egészségi kockázatot jelent. Így az elhízás mértékétől függően nő a szív-és érrendszeri betegségek, a hipertónia, a II. típusú diabetes, zsírsanyagcsere-zavarok, egyes daganatos betegségek, krónikus mozgásszervi betegségek, mentális kórképek, sőt az összehalálozás kockázata is. A derékkörfogat mérés gyors és egyszerű módszer az hasi elhízás fennállásának megítélésére. Ha a derékkörfogat férfiaknál >102 cm, illetve nőknél > 88 cm igen jelentős az elhízás társbetegségeinek relatív kockázata. Fokozott a kockázat férfiak esetében már 94 cm és nők esetében 80 cm-es derék körfogat fölött.

Az elhízás előfordulásával kapcsolatban közölt eredmények mérésen vagy önbevalláson alapulnak. A mérési módszerek sem egységesek. Ezek a tényezők megnehezítik egyrészt a hosszútávú utánkövetést, másrészt az egyes országok összehasonlítását. Mindez magyarázatul szolgál arra a jelenségre, hogy sokszor egy azon populációra vonatkozóan is igen eltérő adatokat találunk.

A WHO a kövérséget a világ 10 legjelentősebb egészségügyi problémái közé sorolta. Míg 1995-ben 200 millió felnőtt volt túlsúlyos vagy kövér világszerte, 2000-re ez a szám mintegy 300 millióra nőtt. Az elhízás nemcsak a fejlett, hanem a fejlődő országokban is komoly egészségügyi problémát jelent, ez utóbbiakban az elhízottak számát 115 millióra becsülik. Amennyiben a jelenlegi tendencia tovább folytatódik, akkor 2030-ra várhatóan 2,16 milliárd túlsúlyos és 1,12 milliárd elhízott felnőtt lesz a világon. A túlsúly és az elhízás együttes előfordulása az egyes európai országokban 30-80% között változik. Az EU-27 tagállamokban mintegy 200 millió felnőttet érint a túlsúly és az elhízás együttesen, melynek több, mint a fele férfi. Feltűnő, hogy 60 év feletti nőknél az előfordulási arány jelentősen meghaladja a férfiakét.

A túlsúly és elhízás gyakoriságában jelentős társadalmi egyenlőtlenségek tapasztalhatók. A kórkép és szövődményei gyakoribbak az alacsonyabb társadalmi-gazdasági helyzetű csoportoknál a fejlett országokban. Ez az összefüggés erőteljesebb nőknél és gyermekeknél, mint férfiaknál. Számos európai országban megfigyelték, hogy az elhízás gyakorisága gyorsabban emelkedik az alacsony társadalmi-gazdasági helyzetű csoportokban, ami tovább mélyíti a társadalmi egyenlőtlenségeket.

A OTÁP 2009 vizsgálat szeptember és november között történt. Ennek során - csatlakozva a KSH Európai Lakossági Egészség Felméréshez - standard módszerekkel azonos, kalibrált eszközökkel került sor a résztvevők testmagasságának, testtömegének és derék-körfogatának megmérésére. Így, a 80-as éveket követően először állnak rendelkezésre a hazai felnőtt lakosság tápláltsági állapotát tükröző valid, nemzetközi szinten elfogadott módszerekkel, mérésen alapuló országos reprezentatív adatok.

A túlsúly és elhízás prevalenciája a magyar lakosság körében

A felnőtt magyar lakosság közel kétharmada (61,8%) a testtömeg index alapján túlsúlyos vagy elhízott. A BMI átlaga a felnőtt lakoságnál 27,3 kg/m², melynek alapján a lakosság a túlsúlyos kategóriába tartozik. Minden harmadik felnőtt túlsúlyos és további 28,5% elhízott. Soványnak a felnőtt lakosság mindössze 1,8%-a mondható. Férfiaknál (63%) és nőknél (61%) közel azonos volt a túlsúly és elhízás együttes előfordulási aránya.

A túlsúly és elhízás prevalenciája különböző korcsoportokban

A túlsúly és elhízás gyakorisága mindkét nemnél nő az életkorral. A 18-34 éves korú fiatal férfiak 41%-ának magasabb a testtömeg indexe 25-nél, a 65 feletti korcsoportban ez az arány már 76%. A fiatal nőknél a túlsúly és elhízás együttes előfordulása 30%, alacsonyabb, mint a hasonló korú férfiaknál, ugyanakkor idős korra ez az arány a nőknél 83%-ra nő, meghaladva a férfiakét. A soványság leginkább a fiatal nőket érinti (7,4%).

Az önbevalláson alapuló (vélt) és a mért testtömeg-index viszonya

Mindkét nemnél a túlsúly és elhízás gyakorisága nagyobb a mérések alapján (Különbség: férfiak: 4%; nők:10%). A két érték között a legnagyobb különbség a 65 év feletti nők korcsoportjában található, itt 10%-kal haladja meg a mért érték a véltet. Ennek alapján megállapítható – a nemzetközi vizsgálatokkal összhangban – hogy az önbevalláson alapuló értékek alapján, különösen nőknél a túlsúly és elhízás gyakorisága alulbecsült.

Hasi elhízás gyakorisága, mint a fokozott szívérrendszeri kockázat

A hasi elhízás – a derékkörfogat férfiaknál >102 cm, nőknél >88 cm - gyakorisága a felnőtt férfiaknál 33%, míg a nők 51%-a hasi elhízott. Mindkét nemnél a hasi elhízás gyakorisága nő az életkorral. A nőknél minden korcsoportban gyakrabban fordul elő, mint férfiaknál.

Iskolázottság és elhízás

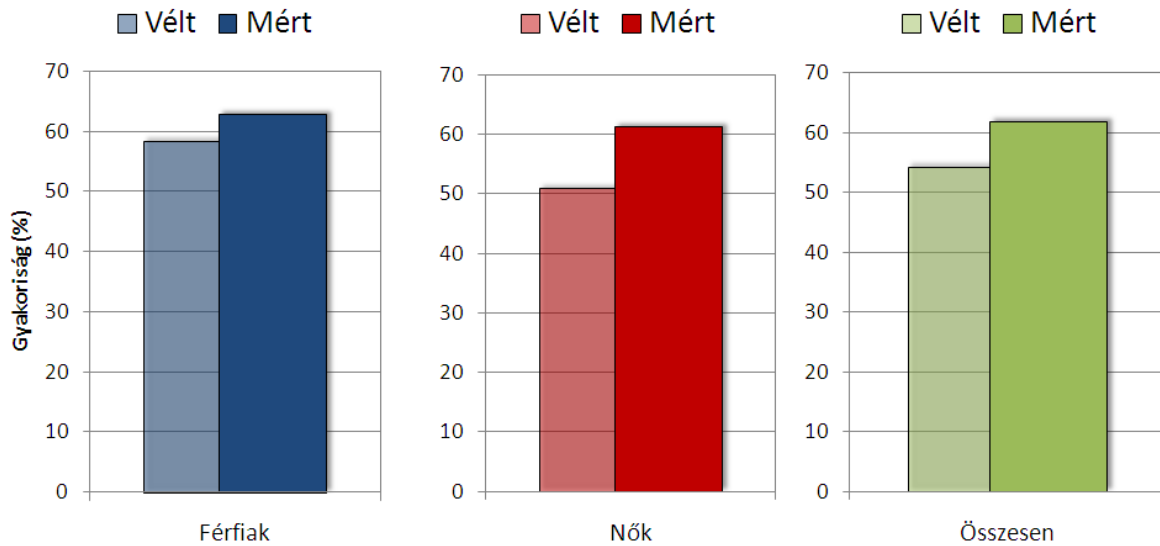
A férfiaknál a túlsúly és elhízás gyakoriságában nincs lényeges különbség iskolázottság szerint, míg nőknél az iskolázottság szintje jelentősen befolyásolja a gyakoriságot. Míg az alapfokú végzettségűeknél 72% túlsúlyos vagy elhízott, középfokú végzettség esetén 55%, a felsőfokú végzettségénél 43%.

A túlsúly és elhízás hazai trendje

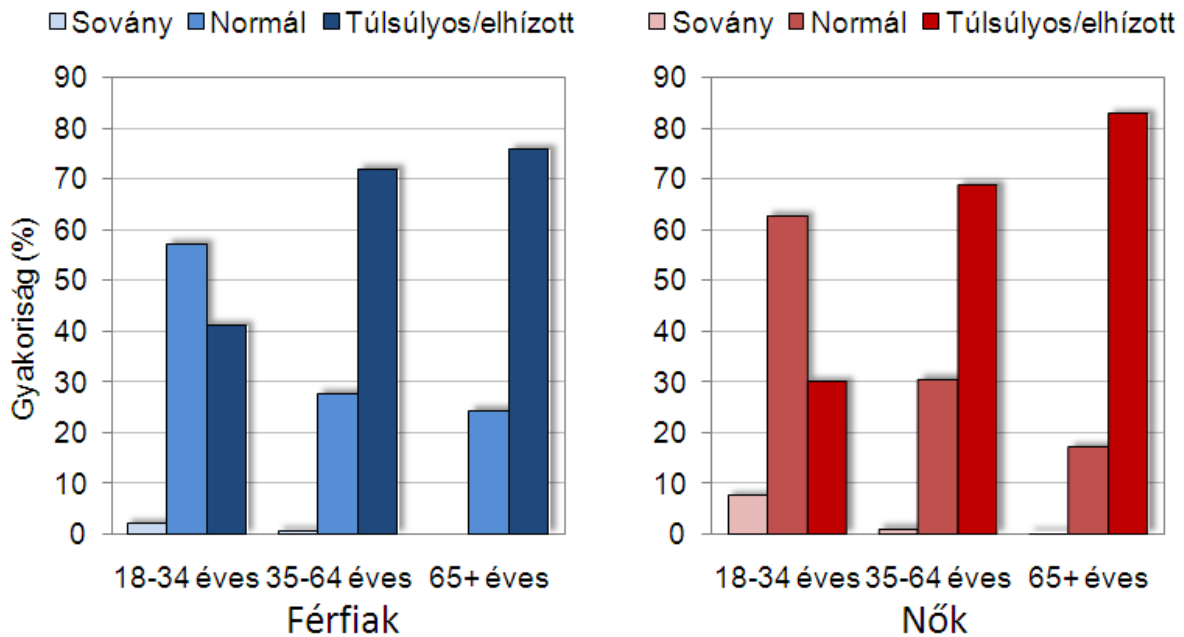
Az első reprezentatív országos táplálkozási vizsgálatnál (1985-1988) a felnőtt férfiak 52%-ának volt a testtömeg-indexe volt 25 kg/m² felett. Ebből 12% volt elhízott. A felnőtt nők 50%-a volt túlsúlyos vagy elhízott, 18%-uk testtömeg-indexe haladta meg a 30 kg/m²-t. 2009-re a férfiaknál az elhízottak aránya több mint kétszeresére nőtt (27%), nőknél 12%-os növekedés tapasztalható a mért értékek alapján.

A túlsúly és elhízás megelőzésére számos nemzetközi együttműködés indult, amely hazánkat is érinti. A WHO 2004-ben jelentette meg a Táplálkozás, Fizikai Aktivitás és Egészség globális stratégiáját. Ezzel összhangban, a WHO Európai Regionális Irodája kidolgozta az élelmiszer- és táplálkozáspolitikához kapcsolódó Második Európai Cselekvési Tervet. 2006-ban a WHO miniszteri konferenciáján elfogadásra került az Európai Elhízás Elleni Charta. A dokumentum kiemeli, hogy az elhízás járványszerű terjedése visszafordítható, amelyhez az egyén, a társadalom és a kormányok közös felelősségvállalása szükséges. Ennek részeként átfogó intézkedésekkel mindenki számára meg kell teremteni az egészséges választék és környezet lehetőségét. Az Európai Unió Bizottsága 2007-ben jelentette meg a Táplálkozással, túlsúllyal és elhízással kapcsolatos egészségproblémákra vonatkozó európai stratégiát. A stratégia integrált európai uniós megközelítést vázol fel a táplálkozással összefüggő krónikus betegségek csökkentésére.

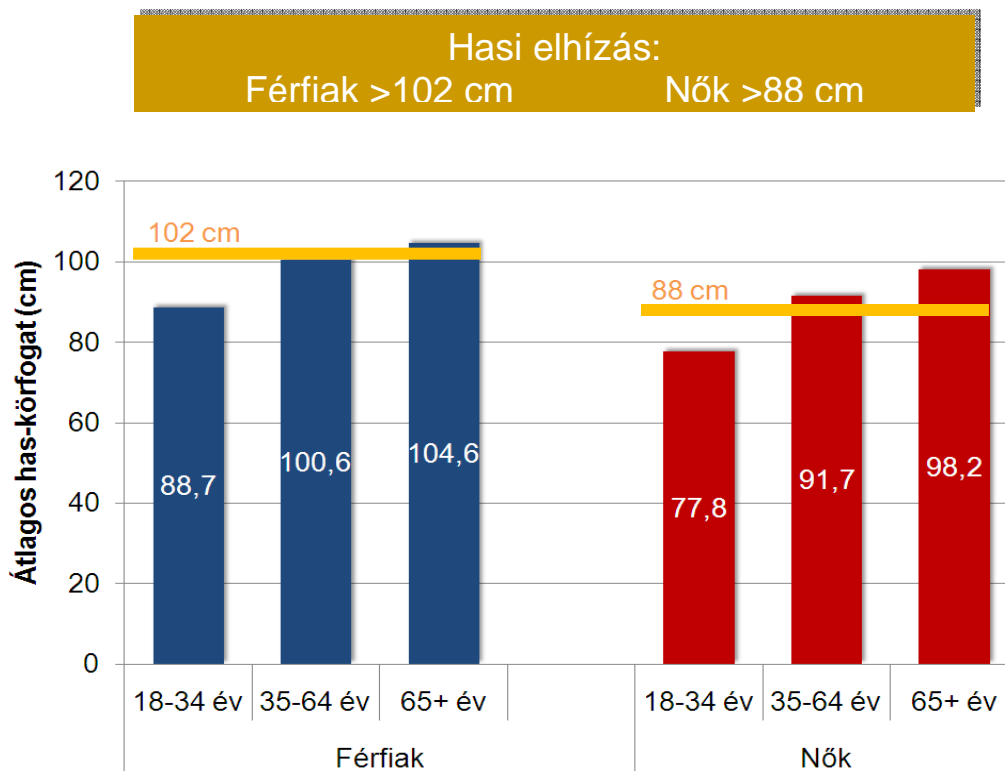
A túlsúly és elhízás (BMI>25) prevalenciája a vélt és a mért értékek alapján



BMI kategóriák gyakorisága nem és kor szerint



Has-körfogat átlagok nem és kor szerint



Túlsúly/elhízás (BMI≥25) gyakorisága nem és iskolázottság szerint

