

NAČINI PRAVI IZBOR ZA DUGOROČNO ZDRAVLJE

Parcijalni izveštaj broj 2

AUTORI

Sergej Ostojić

Jagoda Jorga

Maja Batez

Ivana Milanović

Snežana Radisavljević-Jarić

Višnja Đorđić

Predrag Božić

Mart 31, 2017

2017 © Centar za zdravlje, vežbanje i sportske nauke

Deligradska 27 , Stari DIF, Beograd

www.chess.edu.rs

Navike stanovništva Srbije o ishrani i fizičkoj aktivnosti – II deo

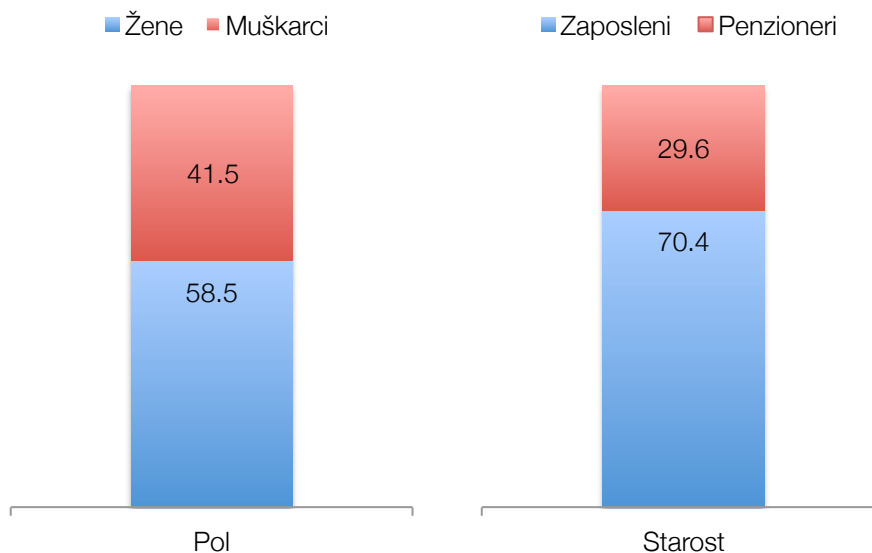
U ovom izveštaju prikazani su parcijalni rezultati projekta koji se odnose na zdrave načine ponašanja kod radno-aktivnog stanovništva i penzionera

Parcijalni rezultati o navikama dece i adolescenata u Srbiji ukazali su na loš obrazac ishrane i fizičku neaktivnost ove populacije.¹ Nažalost, neadekvatna ponašanja iz mladih dana reflektuju se na povećanje učestalosti brojnih hroničnih bolesti povezanih sa životnim stilom kod odraslog stanovništva. Najnoviji podaci iz 2016. godine u okviru međunarodne radne grupe koja se bavi istraživanjem faktora rizika od hroničnih bolesti (NCD-RisC) ukazuju da odraslo stanovništvo Srbije ima relativno **visoku učestalost visokog krvnog pritiska, gojaznosti i šećerne bolesti.**² Učestalost šećerne bolesti u 2014. godini je iznosila 6.5% kod žena i 7.3% kod muškaraca. Povišen krvni pritisak ima 33.8% muškaraca i 25.2% žena, a Srbija se nalazi na 13. mestu zemalja sveta po učestalosti hipertenzije među muškim stanovništvom. Gojazno je **18.0% žena i 17.6% muškaraca**, a 55% stanovnika ima prekomernu telesnu težinu. Čini se da su ključni promenljivi faktori koji dovode do ovih stanja **neadekvatna ishrana i fizička neaktivnost.** Međutim, istraživanja koja se na sveobuhvatan način bave profilima ponašanja odraslog stanovništva Srbije u poslednjih 10-ak godina su relativno retka. Dodatno, za odrasle osobe ne postoji bilo kakav oblik formalnog, objektivnog i kvalifikovanog obrazovanja koji se tiče zdravih životnih navika. Shodno tome, u ovoj fazi našeg projekta **Načini pravi izbor za dugoročno zdravlje**, ispitivali smo kakve su navike koje se tiču ishrane i fizičke aktivnosti, takođe i kvaliteta života povezanog sa zdravljem, kod radno aktivnog stanovništva i osoba starije životne dobi (penzionera).

Metodologija istraživanja

U periodu od januara do marta 2017. godine u okviru druge faze projekta, istraživači Centra su obišli **14 radnih organizacija** na teritoriji Srbije i anketirali 383 zaposlene odrasle osobe uzrasta od 18 do 65 godina. Osim toga, obišli smo i **5 organizacija za smeštaj starih** lica, prilikom čega smo ispitali navike 161 penzionera starijih od 65 godina. Prosečna starost zaposlenih iznosila je **42.4 ± 10.9 godina**, a u uzorku zaposlenih se nalazilo 58.9% žena i 41.1% muškaraca; **prosečna starost penzionera iznosila je 75.6 ± 7.6 godine** (Dijagram 1). Ponašanja o zdravim načinima života koja se pre svega tiču fizičke aktivnosti i ishrane (ali i drugih obrazaca ponašanja) odraslog stanovništva ispitivana su standardizovanim međunarodnim upitnikom **Profil zdravih životnih stilova**, takođe i upitnikom o kvalitetu života povezanim sa zdravljem. Prvi upitnik je za ovu priliku prilagođen za upotrebu na srpskom jeziku i modifikovan za ovu populaciju tako da sadrži **52 pitanja** koja se tiču zdravstvenih profila (uključujući navike u ishrani i fizičkoj aktivnosti) odraslih osoba.

Sva testiranja su se realizovala u radnim organizacijama i domovima starih lica tokom 60 minuta uz saglasnost direktora ustanova koje su učestvovala u projektu, prethodno informisanih o ciljevima i metodologiji našeg projekta.



DIJAGRAM 1. Starosna i polna raspodela (%) testiranog uzorka.

Rezultati i analiza

Niže su prikazani neki od najzanimljivijih rezultata ove faze projekta, posebno oni koji se odnose na ishranu i fizičku aktivnost. Ukratko, opšti je utisak o neadekvatnim navikama kada je reč o ishrani i fizičkoj aktivnosti odraslog stanovništva u Srbiji, dodatno lošijim u odnosu na decu i adolescente koji su testirani ranije. U ishrani se posebno zapaža izuzetno nizak procenat ispitanika (**10.1%**) koji redovno vode računa o izboru hrane siromašne mastima dok **svoga 6.5% odraslog stanovništva** redovno konzumira preporučeni broj porcija žitarica. Dalje, relativno mali broj odraslih osoba (14.8%) stalno vodi računa o ograničenom unosu namirnica bogatih šećerima, kao što su slatkiši (Tabela 1).

Tek svaki 7 odrasli stanovnik Srbije (15.5%) svakodnevno unosi barem 2 porcije voća a svaki osmi (12.2%) redovno konzumira 3 i više porcija povrća svakoga dana. Konačno, svega 14.9% odraslog stanovništva redovno čita oznake o hranljivim sastojcima, mastima i soli na namirnicama koje kupuje. Dobar je znak da redovno doručkuje blizu $\frac{3}{4}$ odraslog stanovništva Srbije (69.2%).

Zdrava ishrana i fizička aktivnost

Svaka odrasla osoba treba da učestvuje u najmanje 150 minuta umereno intenzivne aerobne aktivnosti tokom nedelje kako bi se ostvarili pozitivni efekti na zdravlje; treba uključiti i 2-3 epizode vežbi za jačanje mišića nedeljno. U ishrani se preporučuje raznovrstan i uravnotežen unos namirnica iz svih 5 grupa - povrće, voće, žitarice, mleko i mlečni proizvodi, i proteinske namirnice (npr. meso i riba, jaja, mahunarke, orašasti plodovi) u skladu sa svojim energetske potrebama. Primer zdravog obrasca ishrane prikazan je niže za osobu čije su dnevne energetske potrebe 2000 kcal. Dodatno, potrebno je smanjiti unos natrijuma (iz kuhinjske soli) na 2.3 grama dnevno, unos dodatnih šećera na manje od 10% ukupnih dnevnih energetske potrebe, i unos zasićenih masti na manje od 10% ukupnih dnevnih energetske potrebe.

Tabela 1. Učestalost pojedinih navika u ishrani odraslih stanovnika Srbije

	Nikad	Ponekad	Često	Stalno
Bira hranu siromašnu mastima, zasićenim mastima i holesterolom	15.7	47.6	25.5	10.1
Ograničeno koristi šećere i namirnice bogate šećerima kao što su slatkiši	14.4	44.6	26.0	14.8
Jede 6 do 11 porcija hleba, žitarica, pirinča i paste svakoga dana	48.2	31.7	13.1	6.5
Jede 2-4 porcije voća svakoga dana	11.4	45.8	27.1	15.5
Jede 3-5 porcija povrća svakoga dana	14.4	45.4	27.7	12.2
Jede 2-3 porcije mleka, sira i jogurta svakoga dana	14.6	38.6	28.8	17.9
Jede 2-3 porcije mesa, živinskog mesa, pasulja, jaja i semenki svakoga dana	12.9	39.1	31.7	15.9
Čita oznake o hranljivim sastojcima, mastima i soli na namirnicama koje kupuje	21.8	35.8	27.1	14.9
Doručuje	2.2	10.1	18.1	69.2

Što se tiče navika u vezi sa fizičkim aktivnostima odraslog stanovništva Srbije, situacija nije nimalo ružičasta (Tabela 2). Redovno **organizovano trenira samo 13.5% odraslih osoba**; stalno se rekreira 14.6% odraslih stanovnika Srbije. Manje od trećine odraslih osoba (28.6%) često ili stalno upražnjava vežbe istezanja barem 3 puta nedeljno. Nažalost, **tokom svakodnevnog života redovno je fizički aktivan tek svaki treći (34.9%) odrasli stanovnik naše zemlje**. Konačno, stalno proverava puls tokom vežbanja svaki 16 stanovnik Srbije (6.1%), što indirektno ukazuje na nizak nivo edukacije o korisnim efektima ove važnog i jednostavnog postupka.

Tabela 2. Učestalost pojedinih navika koje se tiču fizičke aktivnosti odraslog stanovništva Srbije

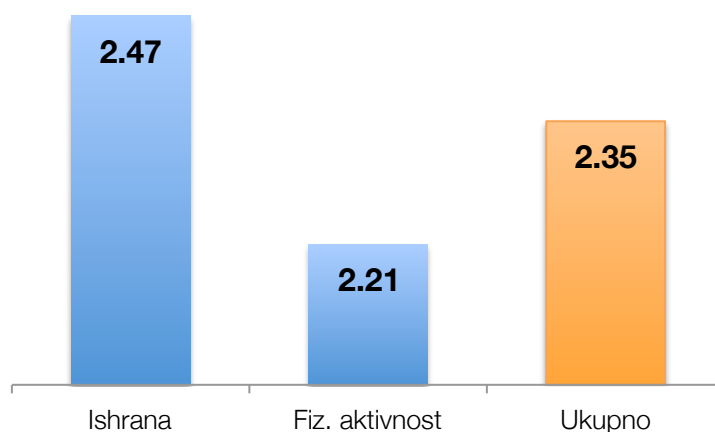
	Nikad	Ponekad	Često	Stalno
Učestvuje u planiranom programu vežbanja kao što je trening	38.6	34.1	13.7	13.5
Vežba intenzivno 20 ili više minuta najmanje 3 puta nedeljno	24.4	31.7	22.7	21.0
Hoda lagano ili umereno brzo 30-40 minuta 5 ili više puta nedeljno	12.2	31.9	29.0	26.9
Učestvuje u rekreativnim aktivnostima kao što su plivanje, ples ili vožnja bicikla	26.6	42.4	16.2	14.6
Učestvuje u vežbama istezanja najmanje 3 puta nedeljno	35.6	35.2	13.8	14.8
Aktivan tokom svakodnevnih radnji (upotreba stepenica, parkiranje kola dalje od ulaza)	10.3	26.2	28.4	34.9
Proverava svoj puls dok vežba	56.3	26.2	11.1	6.1
Postiže zacrtani puls kada vežba	52.	27.5	11.6	7.4

Dodatno, pojedine navike koje nisu direktno povezane sa ishranom i fizičkom aktivnošću, takođe ukazuju na neadekvatne životne profile odraslog stanovništva Srbije (Tabela 3). Posebno je indikativan izuzetno **mali procenat stanovništva (5.4%) koje redovno pohađa edukativne programe o ličnom zdravlju** ili stalno prati TV programe o unapređenju zdravlja (12.2%). Dalje, tek svaki četvrti stanovnik Srbije (23.6%) redovno ili često diskutuje sa zdravstvenim radnicima o ličnom zdravlju a svega 24.9% redovno ili često pita zdravstvene radnike kako da se bolje stara o sebi. Stiče se utisak o nedovoljnom kontaktu između opšte populacije i izvora informisanja koji se tiču zdravog života; moguće je da ovaj trend prouzrokuje nedovoljan nivo znanja odraslog stanovništva Srbije o zdravim načinima ponašanja.

Tabela 3. Učestalost posebnih navika koje se tiču zdravog obrasca ponašanja odraslog stanovništva Srbije

	Nikad	Ponekad	Često	Stalno
Kad god primeti sumnjive simptome koji se odnose na lično zdravlje obavezno ide kod doktora	13.3	55.0	19.0	12.2
Ima dovoljno sna tokom noćnog odmora	7.9	27.5	36.9	26.4
Čita ili gleda TV programe o unapređenju zdravlja	14.2	45.4	27.7	12.2
Ima vremena za opuštanje svakoga dana	8.3	41.1	26.9	23.2
Diskutuje sa zdravstvenim radnicima o sopstvenim stavovima o zdravlju	29.0	47.0	15.3	8.3
Na različite načine se bori sa stresom	7.2	24.2	43.4	23.8
Bar jednom mesečno na telu traži znake koji ukazuju na promene ili faktore rizika	29.9	42.6	17.2	10.1
Pravi ravnotežu između posla i zabave	6.8	33.0	39.3	20.1
Pita zdravstvene radnike kako da se bolje stara o sebi	32.3	42.6	14.9	10.0
Relaksira se ili meditira 15-20 minuta svakoga dana	36.5	31.7	20.3	11.1
Svestan je šta je važno u životu	1.8	8.7	38.9	50.0
Pohađa edukativne programe o ličnom zdravlju	55.4	29.5	9.2	5.4
Dozira sebe kako bi sprečio/la premor	22.5	38.6	26.2	12.4

Kumulativna ocena navika koje se tiču ishrane i fizičke aktivnosti iznosi **2.35**, što takođe govori o neadekvatnim navikama u pogledu zdravih načina ponašanja odraslih (posebno kada je reč o fizičkoj aktivnosti), čak značajno nižim vrednostima u odnosu na rezultate kod dece i adolescenata u Srbiji (Dijagram 2). Iako naša studija nije bila longitudinalna, stiče se utisak da se **sa godinama dodatno pogoršavaju životne navike** stanovništva i da deca sa neadekvatnim navikama u pogledu ishrane i fizičke aktivnosti postaju odrasle osobe čije su zdravstvene navike još lošijih vrednosti.



DIJAGRAM 2. Kumulativna ocena zdravih navika odraslog stanovništva Srbije.

Zabrinjavajući su i rezultati analize kvaliteta života povezanog sa zdravljem, koji su ukazali da svega **13.5% odraslog stanovništva ocenjuje svoje zdravlje kao odlično**, a kao vrlo dobro 30.6% ispitanika. Dalje, 45.0% stanovnika smatra da njihovo zdravlje u izvesnoj ili velikoj meri ograničava umereno intenzivne aktivnosti (npr. pomeranje stola, usisavanje) dok 45.2% stanovništva smatra da ih zdravlje ograničava da se popnu uz

stepenice na nekoliko spratova. Stanje fizičkog zdravlja ograničavalo je poslovne i druge redovne dnevne aktivnosti kod 30.7% stanovništva tokom prethodne 4 nedelje. Konačno, tokom prethodne četiri nedelje pre testiranja, otprilike svaka treća odrasla osoba (29.5%) smatra da stalno, skoro uvek ili dobar deo vremena njeno fizičko zdravlje i emotivni problemi utiču na njene društvene aktivnosti.

Umesto zaključka, kao što je bio slučaj i sa decom i adolescentima, rezultati ukazuju na neophodnost fokusiranog obrazovanja koje se tiče promene navika i podizanja kvaliteta znanja u vezi sa zdravom ishranom i fizičkom aktivnošću odraslog stanovništva. Ovaj zadatak je izuzetno kompleksan, s obzirom na činjenicu da odrasle osobe nisu izložene obaveznom obrazovanju ovog tipa, pa je izrada i distribucija **Vodiča o zdravim navikama** neophodan korak intervencije prema odraslom stanovništvu u cilju unapređenja zdravih načina ponašanja. U sledećoj fazi projekta, pratićemo efekte jednokratne usmerene edukativne intervencije, isporučene u skladu sa referentnim preporukama vodećih stručnih organizacija³⁻⁶ i naučnih istraživanja, koja je namenjena podizanju kvaliteta zdravih načina ponašanja stanovništva Srbije u o domenu ishrane i fizičke aktivnosti.

Podrška projektu

Deo aktivnosti na ovom projektu podržane su od strane republičkog Ministarstva prosvete, nauke i tehnološkog razvoja (# 175037), Ministarstva omladine i sporta (# 401-01-137), pokrajinskog Sekretarijata za visoko obrazovanje i naučno istraživačku delatnost (#114-451-710) i kompanije Coca-Cola Srbija. Projekat je registrovan kod projektne baze clinicaltrials.gov (NCT02999425).

Spisak ustanova

RADNE ORGANIZACIJE: Beograd (Pro build Company, Digi TV, Roaming Networks doo, Dunav osiguranje doo, Dom učenika srednje železničke škole, Gradski centar za fizičku kulturu, OS Anton Skala), Novi Sad (Institut NS Seme, MS HERMES, Matica srpska), Smederevo (JP Grejanje, MZ Slavija) i Šabac (Comex, C Proizvodnja).
DOMOVI STARIH LICA: Beograd (GC Bežanijska kosa), Novi Bečej (Dom za odrasle Sveti "Vasilije Ostroški"), Novi Sad (Udruženje penzionera NS, OŠ Đorđe Natošević) i Šabac (Gerontološki centar).

Literatura

- 1 Ostojeć SM i sar. Parcijalni izveštaj broj 1: Navike stanovništva Srbije o ishrani i fizičkoj aktivnosti (deca i adolescenti). CHEES, Beograd, Feb 1, 2017. Dostupno na: <http://www.chess.edu.rs>
- 2 Kolaborativna mreža o faktorima rizika od nezaraznih bolesti (NCD RisC). Dostupno na: <http://www.ncdrisc.org/> (Pristupljeno 30. marta 2017. godine).
- 3 Svetska zdravstvena organizacija. Globalnu strategiju o ishrani, fizičkoj aktivnosti i zdravlju. WHO, Geneva, Novembar, 2016. Dostupno na: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>
- 4 Ministarstvo za zdravlje i ljudske resurse SAD, Ministarstvo za poljoprivredu SAD. Smernice za ishranu Amerikanaca 2015-2010. Ministarstvo za zdravlje i ljudske resurse SAD, Vašington, 2015. Dostupno na: <https://health.gov/dietaryguidelines/>
- 5 Australijski nacionalni istraživački savet za zdravlje i medicinu. Australijske smernice za ishranu. Vlada Austtalije, Kanbera, 2013. Dostupno na: <https://www.nhmrc.gov.au/guidelines-publications/n55>