



Már az egyetemistáknál el kell kezdeni a prevenciót

Közel 4500 fiatalt vizsgált a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége E3 programja

Budapest, 2014. október 16. – **Három hazai egyetemen zajlik immár két éve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének térítésmentes, szakmai programja, az Energiaegyensúly Egészségprogram Egyetemistáknak, amely az energiaegyensúly megtartását célzó, egészséges táplálkozást és életmódot népszerűsíti a hallgatók között. A program dietetikus szakemberek előadásából, ingyenes, személyes szaktanácsadásból és gyors állapotfelmérésből áll. A három évre tervezett projekt utolsó tanévére még várják az érdeklődőket, de már eddig is közel 4500 egyetemista vette igénybe a tanácsadást.**

A három egyetemen eddig összesen 4326 egyetemista kereste fel az E3 program tanácsadásait vagy ült be a dietetikus szakemberek előadásaira. Budapesten egy kicsit többen vettek részt a programban, mint a pécsi vagy debreceni egyetemeken. Érdekes, hogy míg a fővárosban kiegyenlített a nemek aránya, addig a két vidéki helyszínen inkább a lányokat érdekelte jobban az E3 program, kétszer annyian jelentkeztek rá, mint a fiúkat. Pedig a gyors állapotfelmérésből az is kiderült, hogy zömmel nem a csodadiéták, fogyókúrás módszerek miatt keresték fel a dietetikusokat, sokkal inkább az egészséges táplálkozás alapjairól szerettek volna többet megtudni (64%).

Nem mutatott lényeges eltérést a három helyszínen a fiatalok testtömeg indexe (BMI), szerencsére az átlag a normálisnak tekintett tartományba eső 22,82 kg/m² volt. Ugyanakkor nem lehet elmenni amellett, hogy a hallgatók 18%-a már súlyproblémákkal küzd, Budapesten (370 fő) majdnem kétszer annyian, mint a vidékieknél (Pécs 208 fő, Debrecen 198 fő.)

Az energiaegyensúly hosszú távú megtartásának a helyes táplálkozás mellett a mozgás a másik pillére. Egyelőre e téren is jobban állnak még az egyetemisták, mint a felnőttek, mert az előbbieket 44%-a sportol rendszeresen, míg az utóbbiaknak már csak 23%-a, azaz kevesebb, mint a hazai felnőtt lakosság negyede végez rendszeres testmozgást. Az viszont már szomorú, hogy az egyetemisták közül is minden tizedik mozgásszegény életmódot folytat.

Ami a folyadékfogyasztást illeti, a többség némileg elmarad az ajánlott napi folyadékbeviteltől, ami a nők esetében 2 liter, a férfiaknál 2,5 liter, amely természetesen egyéntől és egyéb körülményektől függően változhat. Az egyetemisták zöme (44,5%-a) viszont csak 1-2 litert iszik meg naponta.

Az étkezéseik számáról elmondható, hogy főként napi háromszor (37%) vagy négyszer (33%) étkeznek, a szakemberek által ajánlott ötszöri étkezés (3 nagy és két kis étkezés) csupán 19%-ukra jellemző.

Jó hír, hogy a dohányzás már visszaszorulóban van ennél a korosztálynál, 70%-uk egyáltalán nem gyújt rá, 18% pedig csak alkalmanként él ezzel a szokással.

A korosztályukban a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás és az anyagcsere-betegségek előfordulása egyelőre szerencsére elenyésző, nem haladja meg az 1-2 %-ot. Viszont



bizonyos mutatók, a nem mozgók viszonylag magas száma és már ilyen fiatalon súlyproblémákkal küzdők aránya előre vetíti, hogy a kor előrehaladtával ez a szám sajnos nőni fog.

„Biztos vagyok benne, hogy már ennél a korosztálynál hatalmas szerepe van a prevenciónak a későbbi egészségi állapotuk és életkilátásaik szempontjából – értékeli a helyzetet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke, Kubányi Jolán. – Egyrészt azért, mert már ennél a fiatal, felsőfokú végzettséget szerző populációnál is jelen vannak azok a problémák, elsősorban az elhízás és a mozgásszegény életmód, amely később, életformává válva súlyos következményekkel járhat. Másrészt viszont az E3 program iránt érdeklődők száma megerősít abban, hogy a megelőzés iránt nyitottak a fiatalok és azt fontosnak tartják.”

A Coca-Cola Alapítványtól nyert pályázati pénzből megvalósuló E3 program az utolsó két szemeszteréhez ért. A program végén részletes elemzést ígér az MDOSZ a vizsgált egyetemista korosztályról.

Az idei szemeszter előadásaira és tanácsadásaira az MDOSZ honlapján (www.mdosz.hu) lehet bejelentkezni és időpontot kérni.