

prof. dr hab. Mirosław Jarosz, dr inż. Ewa Rychlik

## **Żywnienie a długość życia Polaków**

W wielu krajach obserwuje się wydłużanie długości życia populacji. Wiąże się to z wieloma czynnikami: poprawą warunków ekonomicznych i warunków życia, wcześniejszą diagnostyką oraz zwiększeniem skuteczności leczenia chorób przewlekłych i zmniejszeniem umieralności niemowląt. Badania ostatnich lat pokazują, że na długość życia w znacznym stopniu wpływa żywienie i inne elementy stylu życia, jak aktywność fizyczna, palenie tytoniu.

W Polsce przeciętne dalsze trwanie życia w roku 1950 wynosiło 56,1 lat u mężczyzn i 61,7 u kobiet. Po szybkim wzroście w kolejnych latach pięćdziesiątych i znacznie słabszym w latach sześćdziesiątych, średnia długość życia mężczyzn w kolejnych dwóch dziesięcioleciach prawie się nie zmieniła. Poczynając od 1992 r., obserwuje się nieprzerwany wzrost długości trwania życia mężczyzn i kobiet. W roku 2012 wynosiło ono odpowiednio 72,7 i 81 lat.

W przeciągu tych kilkudziesięciu lat zmieniały się nawyki żywieniowe Polaków, co mogło mieć wpływ na korzystne zjawisko wydłużania się przeciętnego dalszego trwania życia. Przyspieszenie wzrostu przeciętnego dalszego trwania życia nastąpiło od początku lat 90. ubiegłego stulecia, kiedy doszło do dynamicznych zmian ekonomicznych, wzrostu poziomu edukacji społeczeństwa i możliwości zmiany nawyków żywieniowych.

W Instytucie Żywności i Żywienia prowadzone są badania nad możliwą zależnością pomiędzy żywieniem Polaków w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat a długością ich życia. Uzyskane wyniki wskazują, że wydłużenie w naszym kraju przeciętnego trwania życia w ostatnich dziesięcioleciach, szczególnie szybki wzrost od początku lat 90. ubiegłego stulecia, było związane w istotnym stopniu z pozytywnymi zmianami w żywieniu polskiej populacji, zwłaszcza ze wzrostem spożycia warzyw i owoców oraz tłuszczów roślinnych, jak również ze zmniejszeniem spożycia mięsa czerwonego, tłuszczów zwierzęcych i soli. Prawdopodobnie przyczyną było również zmniejszenie zjawiska palenia tytoniu w ostatnich latach. Wydłużenie przeciętnego trwania życia mogły trochę ograniczyć niekorzystne tendencje w spożyciu alkoholu, które nie zniwelowały jednak działania innych korzystnych czynników.

Podkreślić należy szczególne znaczenie w tym procesie warzyw i owoców. Wiąże się to głównie ze zwiększonym ich potencjałem antyoksydacyjnym (zawartość witaminy C, E,  $\beta$ -karotenu, polifenoli i innych) chroniącym DNA i inne struktury komórek przed

uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki powstające w czasie przewlekłych infekcji oraz uszkodzeniami chemicznymi. Ostatnie badania pokazują bowiem, że wzrost ilości i częstości spożycia warzyw i owoców zmniejsza ryzyko przedwczesnych zgonów z powodu zawału, udaru i nowotworów.

Rosnącemu spożyciu tłuszczów roślinnych w ostatnich latach towarzyszył spadek spożycia tłuszczów zwierzęcych, co przełożyło się na wzrost udziału w diecie korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a jednocześnie spadek udziału nasyconych kwasów tłuszczowych. Spożywane w nadmiarze tłuszcze nasycone stanowią istotny czynnik ryzyka zachorowalności m.in. na choroby układu krążenia (miażdżyca, zawały, udary) i wiele nowotworów złośliwych.

Spadek spożycia soli był jednym z tych czynników, które prawdopodobnie przyczyniły się do wyraźnego obniżenia zachorowalności i umieralności z powodu raka żołądka, mógł również oddziaływać na zmniejszenie umieralności z powodu chorób układu krążenia. Z kolei korzystne tendencje zachorowalności (spadek bądź mniejsza dynamika wzrostu) na niektóre nowotwory przewodu pokarmowego mogły wynikać m.in. z malejącego udziału mięsa czerwonego w diecie.

Mimo korzystnych tendencji sposób żywienia Polaków nadal odbiega od zaleceń. Wysoki jest udział tłuszczów ogółem i mięsa przetworzonego w diecie oraz spożycie soli, które wprawdzie spada, ale ponad dwukrotnie przekracza zalecanym maksymalny poziom. Po wieloletnim wzroście, w ostatnich latach odnotowuje się spadek spożycia warzyw, a ilość spożywanych warzyw i owoców jest zbyt mała w stosunku do zaleceń. Odnotowuje się także niekorzystne zmiany w żywieniu Polaków, w tym spadek spożycia produktów mlecznych, zbożowych i ryb.

Często dłuższemu życiu nie towarzyszy dobry stan zdrowia. Wielu Polaków cierpi z powodu nadwagi i otyłości, do rozwoju których coraz częściej dochodzi już w dzieciństwie. Nadwaga i otyłość stanowią istotny czynnik ryzyka licznych chorób, z czym wiąże się wzrost wydatków na ochronę zdrowia i wysokie koszty czasowej bądź trwałej niezdolności do pracy.

Pomimo poprawy przeciętnej długości życia w Polsce, jest ona istotnie krótsza niż w innych krajach europejskich, takich jak Niemcy, Francja czy Szwajcaria. Wśród 40 krajów europejskich Polska zajmuje dopiero 26. miejsce pod względem przeciętnego trwania życia mężczyzn i 24. miejsce pod względem długości życia kobiet. Niepokojąca jest również duża różnica między mężczyznami i kobietami, która w innych krajach jest znacznie mniejsza.

Bardzo ważne jest utrzymanie korzystnej tendencji wzrostu długości życia. Polacy powinni w większym niż do tej pory stopniu przestrzegać zaleceń żywieniowych. Wprawdzie

coraz więcej Polaków interesuje się swoją dietą, ale wiedza o prawidłowym żywieniu w naszym społeczeństwie jest jednak zbyt mała. Stąd niezmiernie ważne jest upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia wśród jak najszerszej grupy odbiorców. Edukacji muszą towarzyszyć jeszcze inne działania, najlepiej o charakterze programów rządowych, wspierające realizację zaleceń żywieniowych w praktyce.