



**RAPORT:**  
KONDYCJA  
ZDROWOTNA  
POLAKÓW



**RAPORT:**  
KONDYCJA  
ZDROWOTNA  
POLAKÓW



#### RAPORT OPRACOWANY NA ZLECENIE

PHARMENA S.A.  
ul. Wólczańska 178  
90-530 Łódź

#### REALIZACJA BADANIA

Instytut Badawczy  
SW Research Sp. z o.o.  
Irysowa 18C 02-660 Warszawa

#### KOMENTARZ MERYTORCZYN

prof. dr hab. n. med. **Artur Mamcarz**  
**Agnieszka Piskała**  
**Adrianna Sobol**

#### OPRACOWANIE RAPORTU

Change/Serviceplan /Beats4Health







# WSTĘP

*Oddajemy w Państwa ręce wyniki badania dotyczącego kondycji zdrowotnej Polaków i podejścia do długowieczności, a także obaw związanych ze zdrowiem, który przeprowadziliśmy we współpracy z Instytutem Badawczym SW Research.*

*Temat witalności i długowieczności znajduje się w centrum zainteresowań naszej firmy od wielu lat. Efektem jest bardzo obiecujące i przełomowe odkrycie jakiego dokonali związaniu z naszą firmą naukowcy we współpracy ze światowymi ośrodkami badawczymi, czyli cząsteczka 1-MNA, o szerokim spektrum zastosowań w obszarze ochrony układu sercowo-naczyniowego i w walce z procesami starzenia się.*

*To właśnie odkrycie cząsteczki 1-MNA, skłoniło nas do zgłębienia tematu witalności i energii życiowej Polaków. Co daje im energię do życia? W jaki sposób dbają o utrzymanie zdrowia i młodości na dłużej? Czy są świadomi w jaki sposób dieta ma wpływ na ich zdrowie? Zadaliśmy te i inne pytania, ponieważ zależy nam, aby dzięki naszym badaniom i innowacjom, edukować oraz dbać o zdrowie Polaków.*

*Dzięki współpracy z wyśmienitymi specjalistami w swoich dziedzinach udało nam się stworzyć pewien drogowskaz, który mamy nadzieję ułatwi drogę do długiego i zdrowego życia. Liczymy, że lektura raportu będzie dla Państwa interesującym źródłem inspiracji, a być może skłoni również do refleksji nad własną kondycją zdrowotną.*

*Konrad Palka  
Prezes Pharmena SA*





## O BADANIU

Celem badania było zbadanie kondycji zdrowotnej i obaw związanych ze zdrowiem, a także wiedzy badanych na temat zdrowego stylu życia i podejmowanych przez nich w tym kierunku aktywności.

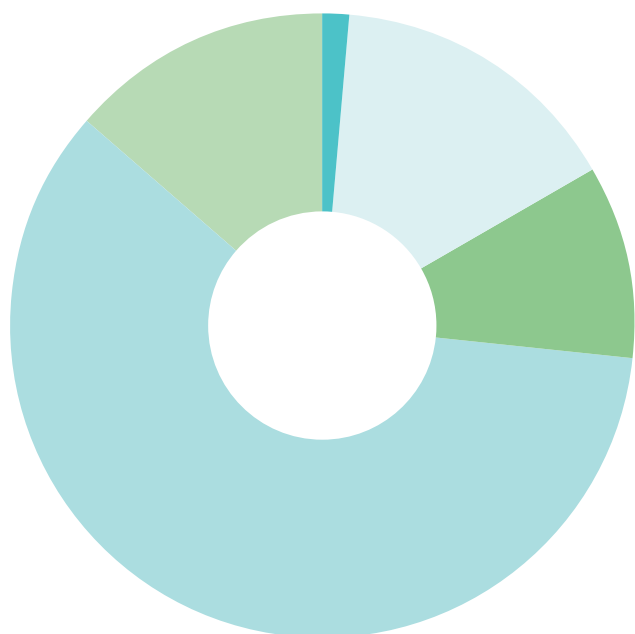
Badanie, na zlecenie firmy Pharmena S.A. zostało zrealizowane przez Instytut SW Research w marcu 2019 roku metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. W ramach badania przeprowadzono 1008 ankiet na reprezentatywnej pod względem płci, wieku i klasy wielkości miejscowości próbie Polaków.

## KONDYCJA ZDROWOTNA

Zdecydowana większość - niemal 2/3 badanych Polaków (14 proc. ocenia ją jako zdecydowanie dobrą, a 60 proc. jako raczej dobrą) bardzo dobrze ocenia swoją kondycję zdrowotną. Jedynie co 5 badany (2 proc. ocenia ją jako zdecydowanie słabą, a 15 proc. raczej słabo) źle ocenia swoje zdrowie.

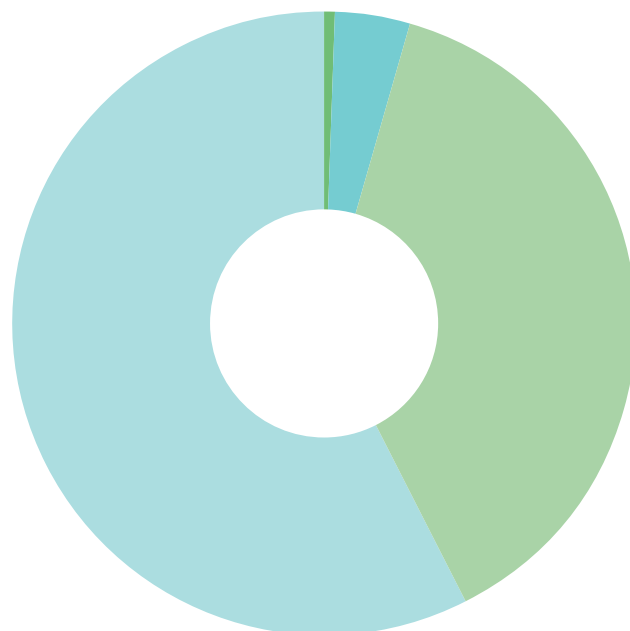
Niezależnie jednak od poziomu zadowolenia ze swojej kondycji zdrowotnej zdecydowana większość respondentów (95%) chciałaby być zdrowszym lub mieć więcej energii i witalności. Tylko niewielki odsetek badanych nie chciałoby lub raczej by nie chciało mieć więcej energii (5 proc.).

## JAK OCENIASZ OGÓLNI SWOJĄ KONDYCJĘ ZDROWOTNĄ?



- zdecydowanie dobrze
- raczej dobrze
- trudno powiedzieć

## CZY CHCIAŁBYŚ/ŁABYŚ MIEĆ WIĘCEJ ENERGII/BYĆ ZDROWSZYM?



- zdecydowanie dobrze
- raczej dobrze
- trudno powiedzieć

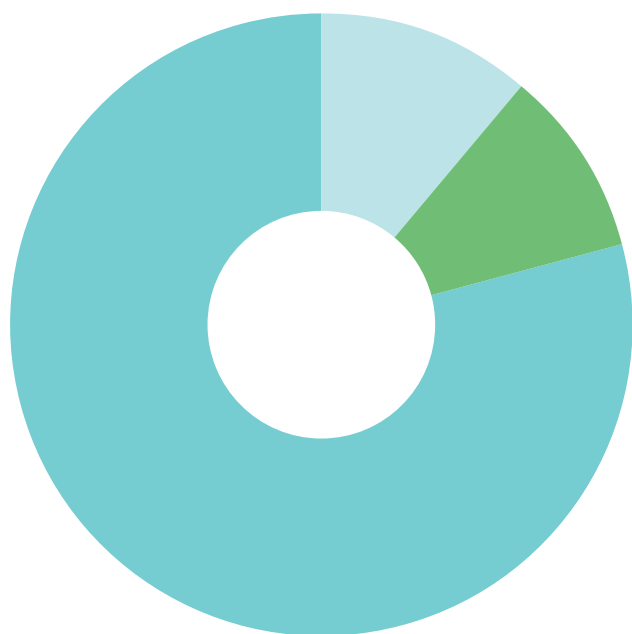
# WPŁYW NA ZDROWIE I PODEJMOWANE AKTYWNOŚCI

Polacy coraz częściej zdając sobie sprawę ze swojego wpływu na własne zdrowie coraz częściej podejmują działania mające na celu podniesienie swojej kondycji życiowej, przeciwdziałania chorobom, a także podniesienia poziomu dobrego samopoczucia. Znaczna większość badanych (prawie 80%) deklaruje w przeprowadzonym badaniu, że podejmuje jakieś działania, których celem jest polepszenie zdrowia lub przezwyciężenie zmęczenia/braku energii.

Co ciekawe, pomimo wydawałoby się dość powszechnej już wiedzy na temat pozytywne-

go wpływu na zdrowie aktywności fizycznej i diety, najczęstszym sposobem na poprawę kondycji życiowej wymienianym przez badanych jest odpoczywanie (66%) i wysypianie się (61%). Aktywność fizyczna pojawia się dopiero na trzecim miejscu (59%), a rzadziej przejście na dietę (44 proc.).

Ponad połowa badanych jako sposób polepszenia zdrowia wymienia także działania mające na celu zmniejszenie stresu, a niemal co 2. badany stosuje w tym celu suplementację diety.



### CZY PODEJMUJESZ JAKIEŚ DZIAŁANIA BY POLEPSZYĆ ZDROWIE?

- tak
- nie
- trudno powiedzieć

### JAKIE DZIAŁANIA PODEJMUJESZ BY POLEPSZYĆ ZDROWIE?

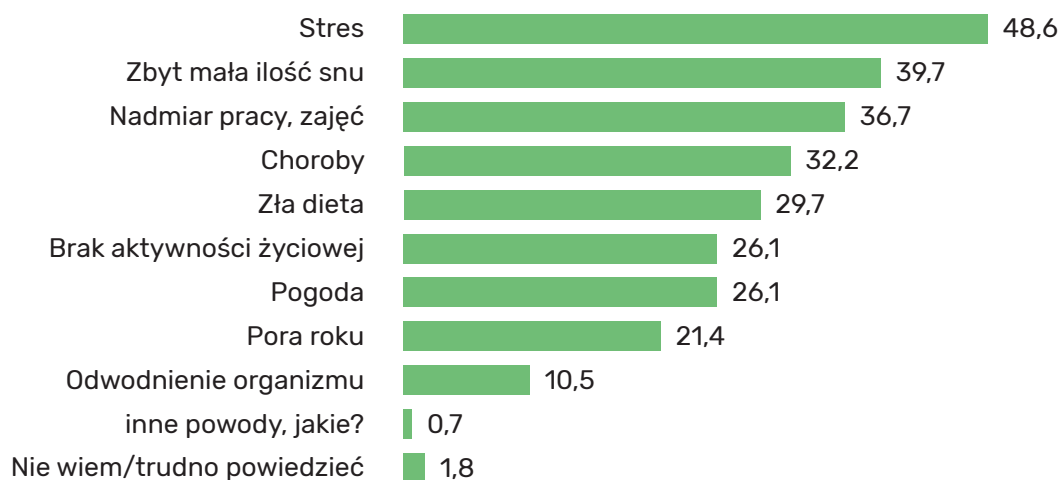


## CZYNNIKI OBNIŻAJĄCE KONDYCJĘ ZDROWOTNĄ

Głównym powodem zmęczenia i braku energii życiowej badanych Polaków jest praca. Ponad połowa badanych czuje się najczęściej zmęczona z powodu pracy (po pracy 46 proc., w pracy 20 proc.). Na drugim miejscu jest pogoda i związane z nią zmiany. Jej wpływ na kondycję życiową odczuwa co drugi Polak (41 proc. w okresach przesilenia wiosenno-letniego, 28 proc. zimą).

Czynnikami obniżającymi energię do życia i spadek kondycji życiowej są według badanych przede wszystkim stres (sądzi tak co drugi badany), brak wystarczającej ilości snu (40 proc.), nadmiar pracy i zajęć (37 proc.) a także choroby (32 proc.). Co trzeci badany uważa, że nieodpowiednia dieta ma wpływ na uczucie zmęczenia i spadek kondycji życiowej, a co czwarty brak aktywności fizycznej.

## JAKIE SĄ WEDŁUG CIEBIE POWODY ZMĘCZENIA I BRAKU ENERGII DO ŻYCIA?



## KIEDY NAJCZĘŚCIEJ CZUJESZ SIĘ ZMĘCZONY/A, MASZ OBNIŻONĄ ENERGIĘ?



## OBAWY ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM

Badani Polacy uważają, że choroby w znacznym stopniu wpływają na naszą kondycję zdrowotną i witalność (32 proc.). W przeprowadzonym badaniu największe obawy wśród respondentów budzą przede wszystkim choroby cywilizacyjne, a najmniej boimy się chorób wirusowych. Zdecydowana większość badanych najbardziej boi się chorób układu krążenia (80 proc.) (zawałów serca 42 proc. i udarów mózgu 40 proc., miażdżycy 11 proc.), ponad połowa respondentów boi się najbardziej chorób nowotworowych (60 proc.).

Co ciekawe Polacy praktycznie nie wymieniają chorób wywołanych wirusami (grypa, HIV), a jedynie w niewielkim stopniu obawiają się wirusowego zapalenia wątroby (6 proc.).

Mając coraz większą świadomość wpływu na własne zdrowie Polacy coraz częściej podejmują aktywności mogące tym chorobom zapobiec. Zdecydowana większość badanych podejmuje jakieś działania w tym kierunku. Ponad połowa (59 proc.) wymienia aktywność fizyczną, a nieco mniej niż połowa przejście na dietę (44 proc.) jako sposób na polepszenie swojej kondycji życiowej i witalności.

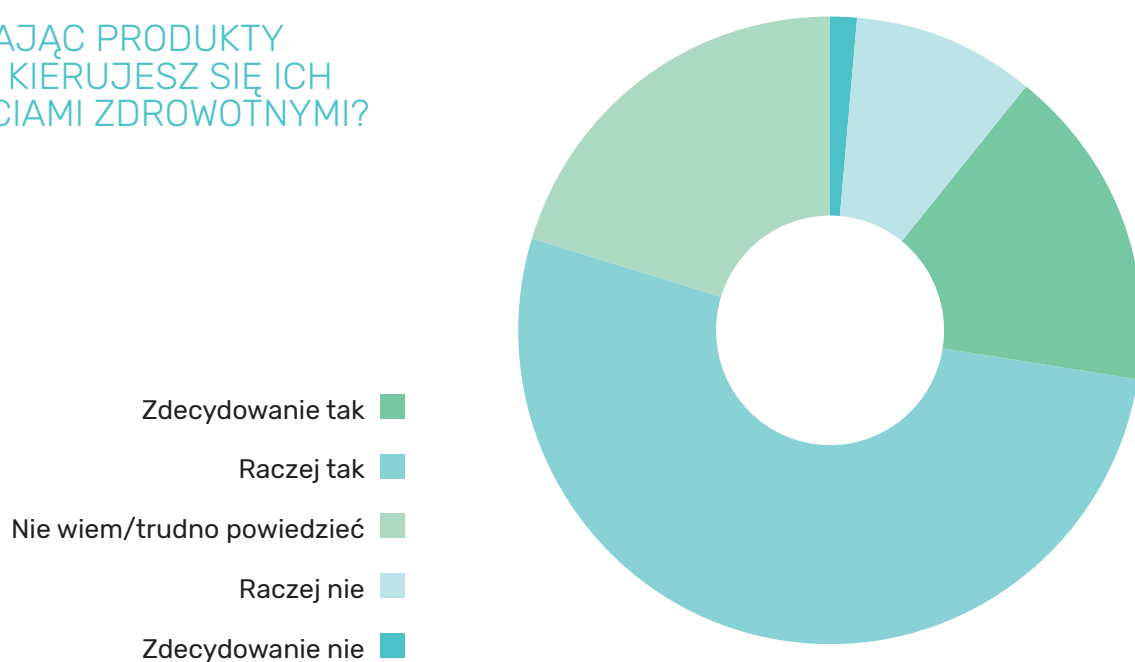
Równocześnie zdecydowana większość Polaków (20% respondentów zdecydowanie, a 52% raczej) kieruje się właściwościami zdrowotnymi przy wyborze produktów spożywczych.



## JAKICH PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH NAJBARDZIEJ SIĘ OBAWIASZ?



## CZY WYBIERAJĄC PRODUKTY ŻYWIENIOWE KIERUJESZ SIĘ ICH WŁAŚCIWOŚCIAMI ZDROWOTNYMI?



# DIETA JAKO SPRZYMIERZENIE W ZACHOWANIU WITALNOŚCI I ZDROWIA

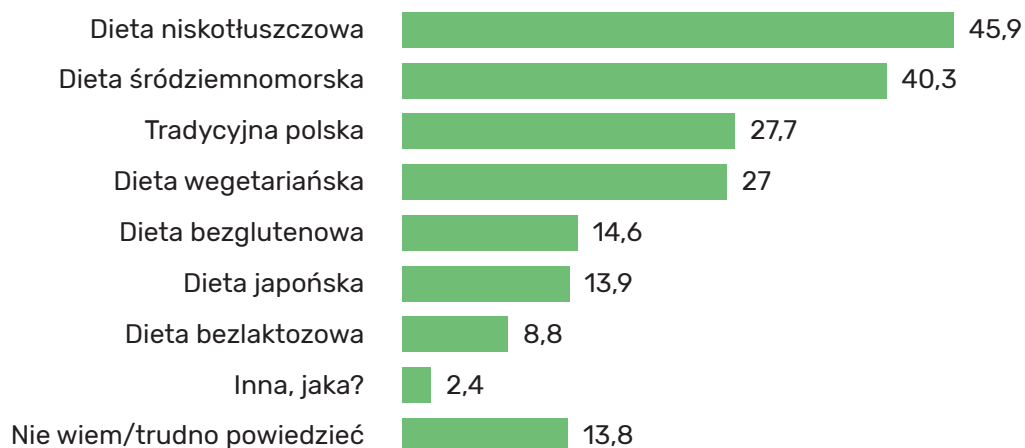
Wiedza na temat zdrowotnych właściwości diety jest zdecydowanie lepsza niż codzienna praktyka. Jak pokazują wyniki przeprowadzonego badania respondenci raczej mają wysoką świadomość wpływu odpowiedniego jedzenia na profilaktykę chorób czy zachowanie na dłużej zdrowia i witalności, jednak nie przekłada się to raczej na codzienne nawyki żywieniowe.

Niemal połowa badanych za najbardziej służącą zdrowiu dietę uważa dietę niskotłuszczową lub śródziemnomorską. Za dość zdrową uważana jest tradycyjna polska kuchnia, a także dieta wegetariańska – uważa tak po 27 proc. respondentów. Bogata w właściwości zdrowotne dieta japońska jest w mniejszym stopniu kojarzona przez respondentów ze zdrowiem i witalnością – uważa ją za taką tylko 14 proc. badanych. Co ciekawe popularne ostatnio diety bezglutenowe i bezlaktozowe nie są uważane za te, które najbardziej służą zdrowiu (odpowiednio 14 proc. i 9 proc.)

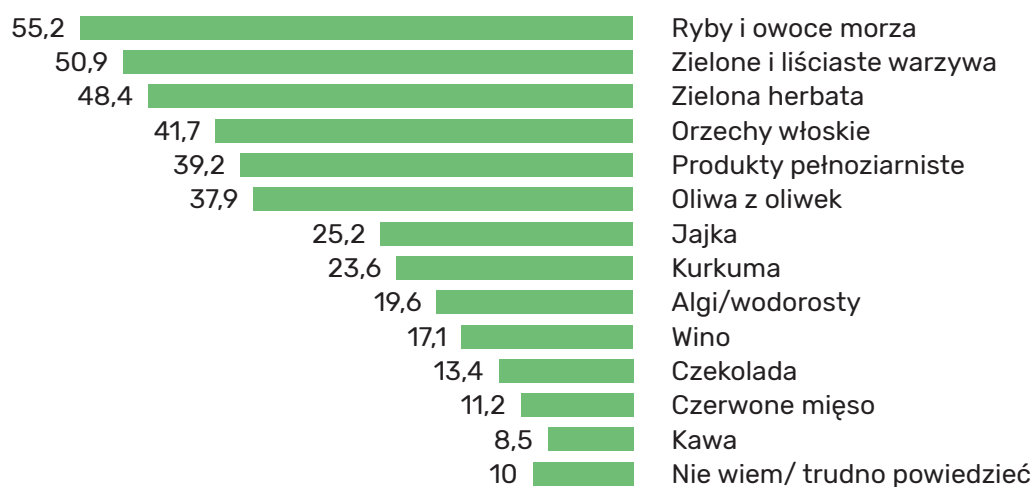
Trochę inaczej wygląda wiedza na temat poszczególnych składników diety, które są źródłem zdrowia i długowieczności. Według badanych najlepsze właściwości dla zdrowia mają przede wszystkim: ryby i owoce morza (55%), a także zielone i liściaste warzywa (51%) oraz zielona herbata (48%), która jest głównym elementem diety japońskiej, która nie została wymieniona w czołówce zdrowych diet. Można zatem przypuszczać, że badani nie do końca mają wiedzę na temat szczegółów odnośnie produktów charakterystyczne dla poszczególnych diet.

Okolo 40% badanych wskazywało też orzechy włoskie, produkty pełnoziarniste oraz oliwę z oliwek jako produkty najbardziej służące zdrowiu. Niemal co 5 badany uważa algi/wodorosty za źródło długowieczności. Równocześnie te produkty są najrzadziej spożywane wśród badanych – prawie połowa badanych w ogóle nie je tego produktu.

## JAKI RODZAJ KUCHNI/DIETY TWOIM ZDANIEM NAJLEPIEJ SŁUŻY ZDROWIU I WITALNOŚCI?



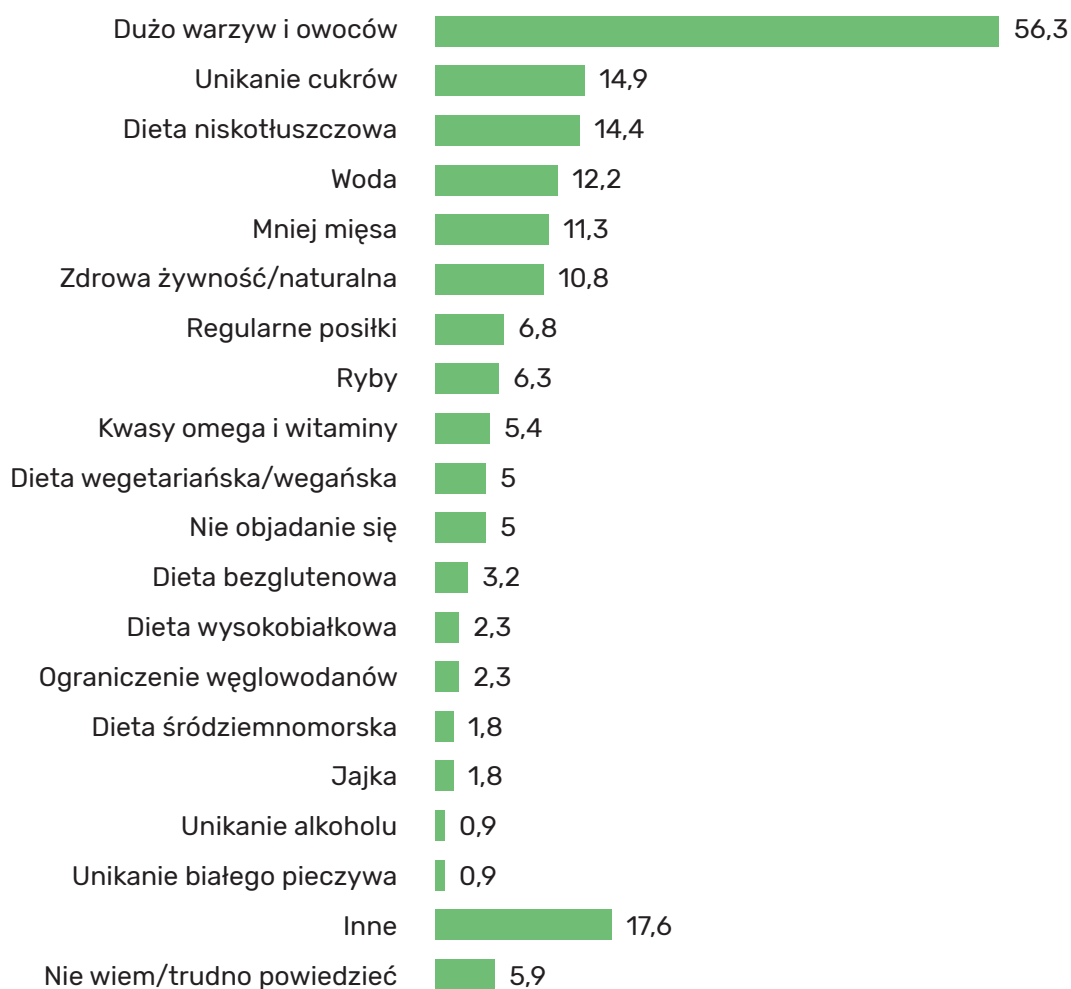
## JAKIE PRODUKTY, SKŁADNIKI DIETY TWOIM ZDANIEM SĄ ŹRÓDŁEM DŁUGOWIECZNOŚCI?



Wśród badanych, którzy stosują odpowiednią dietę, największa grupa bo prawie 60 proc. w jej ramach je dużą ilość warzyw i owoców. Tylko co 6 osoba spośród stosujących zdrową dietę unika cukru. Mimo dużej popularności diety niskotłuszczowej tylko 15 proc. deklaruje, że taką dietę stosuje. Podobna grupa badanych stosując odpowiednią dla zdrowia dietę ograniczyło spożywanie mięsa (11 proc.), zwiększyło spożycie wody (12 proc.).

Pomimo dużej świadomości wśród badanych dotyczącej zdrowotnych właściwości ryb i owoców morza (53 proc.) oraz zielonej herbaty (48 proc), zaledwie 6 proc. deklaruje wprowadzenie ryb do swojej diety, a zielonej herbaty w swojej diecie nie wymienia żaden badany.

ZAZNACZYŁEŚ/AŚ, ŻE STOSUJESZ ODPOWIEDNIĄ DIETĘ. JAKIE SĄ JEJ SKŁADNIKI, JAKIMI ZASADAMI SIĘ W NIEJ KIERUJESZ?



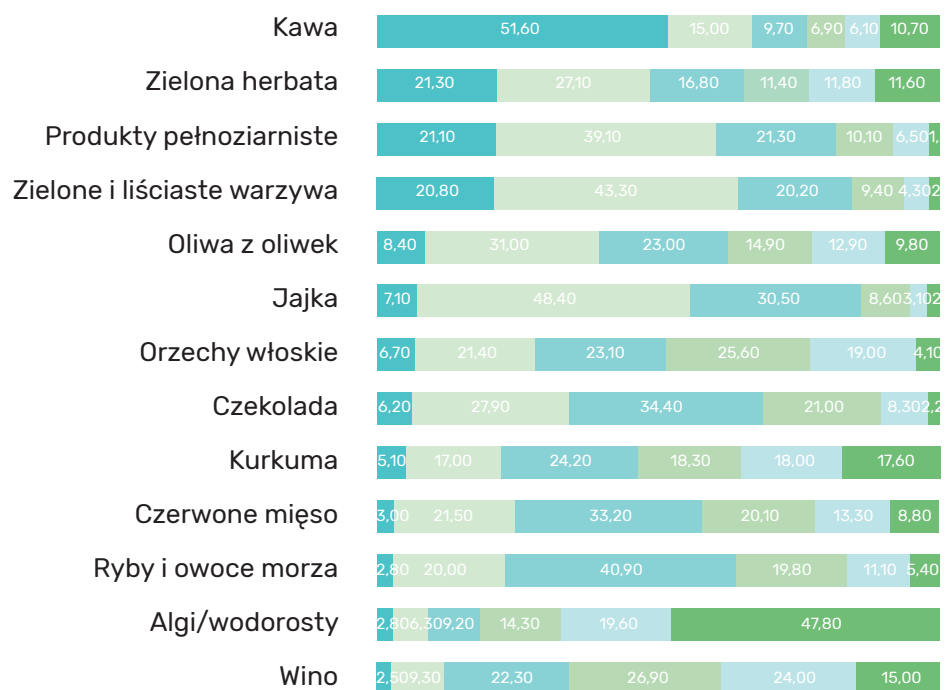
Nieco inaczej rodzaj spożywanych produktów wygląda wśród osób, które nie zadeklarowały, że stosują odpowiednią dietę (40 proc. badanych). Najczęściej spożywanym produktem spośród wymienionych jest kawa (52% codziennie, 15% kilka razy w tyg.).

Zielone i liściaste warzywa, wymieniane jako składnik diety długowieczności je codziennie

co piąty badany, a ponad 40% spożywa je kilka razy w tyg. Wśród innych często spożywanych składników są też produkty pełnoziarniste (21% codziennie, 39% kilka razy w tyg.).

Co ciekawe w tej grupie zielona herbata (21% codziennie, 27% kilka razy w tyg.) spożywana jest częściej, prawdopodobnie jednak ze względu na walory smakowe niż zdrowotne.

## JAK CZĘSTO SPOŻYWASZ PONIŻSZE PRODUKTY



■ Codziennie    
 ■ Kilka razy w tygodniu    
 ■ Raz w tygodniu    
 ■ Raz w miesiącu    
 ■ Rzadziej niż raz w miesiącu    
 ■ W ogóle nie jem tego produktu

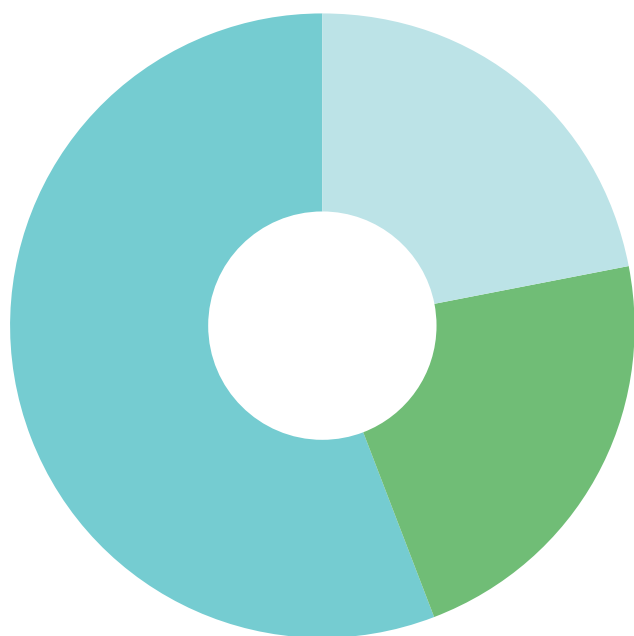
## ZATRZYMANIE PROCESÓW STARZENIA SIĘ

Więcej niż co drugi badany Polak (56 proc.) podejmuje jakieś działania by spowolnić proces starzenia się i zachować młodość. Najbardziej popularnym sposobem na zatrzymanie młodości i witalności jest stosowanie kosmetyków i zabiegów kosmetycznych. Takie działania podejmuje 70 proc. czyli zdecydowana większość badanych (43 proc. stosuje kosmetyki, 21 proc. zabiegi kosmetyczne, 8 proc. zabiegi medycyny estetycznej).

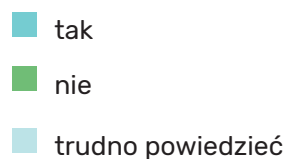
Bardzo częstym podejmowanym przez badanych działaniem jest także picie dużej ilości wody (63%).

Kolejnym sposobem na zatrzymanie witalności i zahamowania procesów starzenia się jest uprawianie sportu (51%), ograniczanie stresu (49%) oraz wysypianie się (48%). Nieco mniej – 43 proc. respondentów stosuje odpowiednie suplementy diety, by zachować młodość, a 40% odpowiednią dietę.

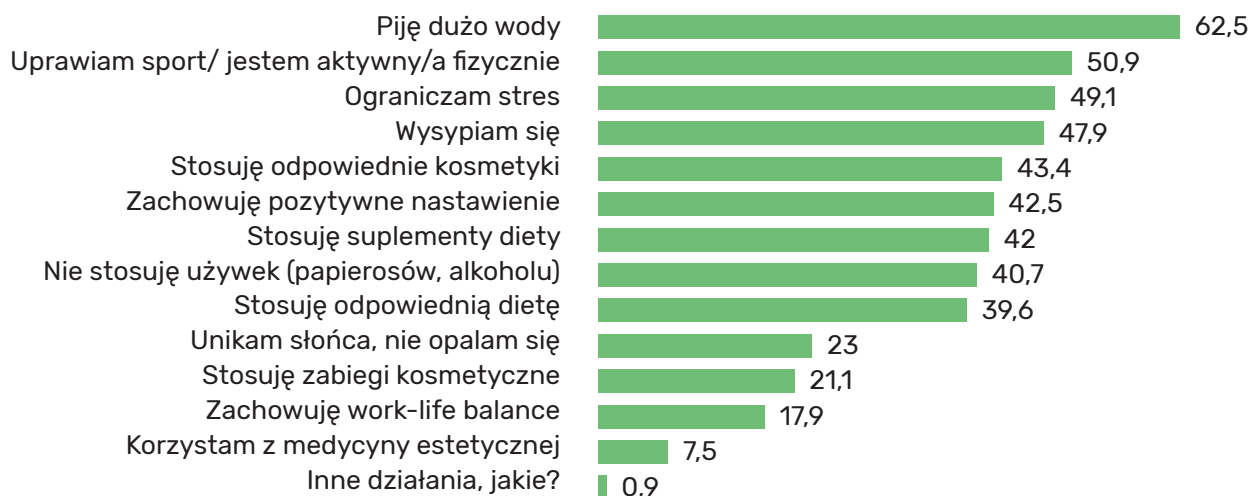




CZY PODEJMUJESZ JAKIEŚ DZIAŁANIA BY SPOWOLNIĆ PROCES STARZENIA SIĘ I ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ?



JAKIE DZIAŁANIA PODEJMUJESZ, BY SPOWOLNIĆ PROCES STARZENIA SIĘ I ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ?



## NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI Z BADANIA

1.

Większość badanych Polaków dobrze ocenia swoją kondycję zdrowotną – 14 proc. ocenia ją jako zdecydowanie dobrą, a 60 proc. jako raczej dobrą. Tylko 2 proc. ocenia ją jako zdecydowanie słabą. Pomimo tego, zdecydowana większość respondentów (95%) chciałaby być zdrowszym lub mieć więcej energii i witalności.

2.

8 na 10 Polaków deklaruje, że podejmuje działania mające na celu polepszenie swojego zdrowia, podniesienie kondycji lub przezwycięzenie zmęczenia. Najczęściej wymieniane sposoby to odpoczynek (66%), wysypianie się (61%) lub aktywność fizyczna (59%).

3.

Według badanych najbardziej męczące i obniżające energię życiową są praca (46%), okresy przesilenia wiosennego / jesiennego (42%), a głównymi czynnikami obniżającymi energię do życia i spadek kondycji życiowej są według badanych przede wszystkim stres (sądzi tak co drugi badany), brak wystarczającej ilości snu (40%), nadmiar pracy i zajęć (37%) oraz choroby (32%).

4.

Badani Polacy boją się chorób. Zdecydowana większość badanych najbardziej boi się chorób układu krążenia (80 proc.) (zawałów serca 42 proc i udarów mózgu 40 proc, miażdżycy 11 proc.), ponad połowa respondentów boi się najbardziej chorób nowotworowych (60 proc.). Dlatego też, mając coraz większą świadomość wpływu na własne zdrowie Polacy coraz częściej podejmują aktywności mogące tym chorobom zapobiec.

5.

Według badanych zdrowiu najlepiej służy dieta niskotłuszczowa (46%) i śródziemnomorska (40%), a 52% stara się kierować właściwościami zdrowotnymi przy wyborze produktów spożywczych.

6.

Według respondentów składnikami diety, które są źródłem długowieczności są przede wszystkim: ryby i owoce morza (55%), zielone i liściaste warzywa (51%) oraz zielona herbata (48%). Wśród badanych, którzy stosują odpowiednią dietę, prawie 60% w jej ramach je dużą ilość warzyw i owoców. 15% unika cukru.

7.

Niemal połowa badanych za najbardziej służącą zdrowiu dietę uważa dietę niskotłuszczową lub śródziemnomorską. Bogata w właściwości zdrowotne dieta japońska jest w mniejszym stopniu kojarzona przez respondentów jako zdrowa – uważa ją za taką tylko 14 proc. badanych. I o ile główny składnik tej diety – zieloną herbatę – ze zdrowiem kojarzy niemal połowa respondentów i regularnie spożywa co 5 badany, o tyle już algi i wodorosty są przez nich spożywane bardzo rzadko – prawie połowa badanych w ogóle nie je tych produktów.

8.

Więcej niż **co drugi Polak podejmuje także jakieś działania by spowolnić proces starzenia się i zachować młodość**, a najczęściej podejmowane działania to: picie dużej ilości wody (63%), sport / aktywność fizyczna (51%), ograniczanie stresu (49%) i wysypianie się (48%). 40% ankietowanych deklaruje, że stosuje odpowiednią dietę, by zachować młodość.

# DIETA DŁUGOWIECZNOŚCI, CZY TAKA ISTNIEJE?

W dzisiejszych, zabieganych czasach coraz częściej zastanawiamy się, jak żyć i co robić, aby dożyć późnej starości, ale... w dobrej kondycji i dobrym zdrowiu. Z jednej strony tempo życia, permanentny niedoczas, a z drugiej strony korzystanie z najnowszych technologii, postępu w medycynie, rozwiązań żywieniowych sprawia, że mimo wszystko nasz organizm często mówi „pas”.

Amerykańscy naukowcy dowiedli w jednych z ostatnich publikacji, że człowiek genetycznie jest zaprogramowany, aby dożyć 120 lat. Niestety, dla przeciętnego Polaka jest to granica nieosiągalna, co również potwierdzają statystyki (średnia długość życia Polaka to 75 lat i Polki 81 lat). Z jednej strony wiemy, że ta długość życia i tak się wydłużyła na przestrzeni ostatnich lat, ale mimo to, seniorzy często stawiają retoryczne pytanie „...ale, co to za życie?”

Kiedy zastanowimy się nad tym, co tak na prawdę jest sukcesem długowieczności? Gdzie żyją tacy „długodystansowcy”, to wszystkie źródła badań naukowych poprowadzą nas w rejony azjatyckie, z naciskiem na Japonię, a doprecyzowując, na Okinawę, gdzie żyje największy odsetek „Szczęśliwych Stulatków”. A przydomek „szczęśliwych” nadaje największy sens temu, że można dożyć

leciwego wieku w dobrym zdrowiu, ale przede wszystkim dobrej kondycji psychicznej i fizycznej.

Pojawia się więc pytanie, jak to zrobić i z jakich wzorców korzystać, aby powielić te pozytywne wzorce występujące na świecie. Czy faktycznie jesteśmy skazani na ten znacznie krótszy licznik życia niż nasi mieszkańcy drugiej półkuli?

To, jak długo żyjemy jest nierozzerwalnie związane z kilkoma czynnikami:

- Genetyka 15%
- Stres, zanieczyszczenie środowiska 10%
- **DIETA I STYL ŻYCIA 75%**

Materiał genetyczny, który otrzymujemy po naszych przodkach, może jedynie pretendować nas do różnych chorób, ale to absolutnie nie jest żaden WYROK, tylko światełko ostrzegawcze, że pewne choroby np. dietozależne mogą się u nas pojawić, ale możemy to odwlec w czasie lub całkowicie ten proces wyhamować. To, w jaki garnitur genetyczny uposażyła nas natura, to fakt dokonany, więc... miejmy go na oku, ale nie zwalajmy winy za naszą otyłość, nadciśnienie czy cu-

krzycę na 7 pokoleń wstecz, bo to były tylko PREDYSPOZYCJE, a nie... wyrok.

Stres, zanieczyszczenie środowiska, rodzaj wykonywanej pracy, to kolejny czynnik, który po genetyce jest absolutnie niezależny od nas. Nie mamy na niego żadnego wpływu, często nie możemy nim regulować, a jednocześnie, nie jesteśmy w stanie przewidzieć, ile jeszcze innych „atrakcji”, i tych pozytywnych i tych negatywnych, zaserwuje nam w najbliższym czasie życie. Nieporozumieniem jest więc skupianie się na rzeczach, tematach, sytuacjach i zdarzeniach, które dzieją się poza nami, bo nie jesteśmy w stanie jakkolwiek zmienić biegu historii.

Ale to, na co **absolutnie mamy wpływ** to nasza codzienna dieta, aktywność fizyczna oraz podejście do życia. Niestety, nasz codzienny sposób odżywiania daleki jest od ideału i choć może jesteśmy ze wszystkich stron impregnowani wiedzą w temacie zdrowego stylu bycia, życia, a przede wszystkim żywienia, nie umiemy znaleźć mądrych wzorców, które smacznie i zdrowo przyczyniałyby się do poprawy jakości naszego życia. Szkoda, bo zostały już one wypracowane przez azjatyckie kultury, do których niestety jeszcze sięgamy z dystansem.

## Wpływ obecnego stylu życia Polaków na nawyki żywieniowe.

Dieta przeciętnego Polaka pozostawia wiele do życzenia, a obrazują to nadal niechlubne wyniki badań statystycznych, które wskazują rozwój chorób dietozależnych, jako jedną z głównych przyczyn umieralności w Polsce.

- 1. Co drugi Polak umiera na choroby układu krążenia** (zbyt duża ilość tłuszczów zwierzęcych w diecie, zbyt małe spożycie produktów bogatych w błonnik, za mało ryb i produktów bogatych w kwasy omega-3).
- 2. Co piąta osoba w Polsce choruje na nowotwory, za pięć lat ma być to już co trzecia osoba** (zbyt małe spożycie produktów zawierających naturalne antyoksydanty).
- 3. 5 milionów osób chorych na cukrzycę typu II** (zbyt duże spożycie cukrów prostych, zbyt duże porcje, duża ilość produktów wysokoprzetworzonych).
- 4. 49% Polaków ma nadwagę lub otyłość** (spożywanie zbyt dużej ilości kalorii, za mała ilość ruchu vs. spożywane porcje żywności).

Przykładów błędów żywieniowych współczesnych Polaków można mnożyć, ale wystarczy wspomnieć o kilku podstawowych, które mogą być przyczyną powyższych problemów zdrowotnych.

Aby dostarczyć do naszego organizmu wszystkich niezbędnych składników odżywczych, których nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania, w ciągu tygodnia powinniśmy zjeść około 60-ciu różnych produktów spożywczych ujętych na Piramidzie Zdrowego Odżywiania. Niestety, w diecie przeciętnego Polaka jest ich maksymalnie 12-15. Biorąc pod uwagę nieprawidłowe przechowywanie (kupię na zapas) czy przygotowywanie (rosół przeciętnie w polskiej kuchni gotuje się 3 godziny, a bigos... 3 dni), trudno o zapewnienie sobie odpowiedniej podaży składników odżywczych.

Niestety, zakorzenione w polskiej tradycji schematy gotowania i żywienia są kulturowo trudne do wykorzenia, ale otwartość na pewne innowacje i inspiracje innych kuchni mogą nie tylko wnieść powiew świeżości kulinarnej, ale przede wszystkim poprawić jakość naszego życia.

Z jednej strony widzimy, jak polski konsument jest coraz bardziej otwarty na nowe rozwiązania, czerpie inspiracje z innych kultur, ale jednocześnie bardziej zachłystuje się egzotyką smaków, niekonwencjonalnymi połączeniami czy oryginalnością zapachów i konsystencji, nie stawiając za główny mianownik walorów zdrowotnych.

## Wpływ diety na samopoczucie, czy jelita to nasz drugi mózg?

Korelacja między naszą codzienną dietą a samopoczuciem jest oczywista, a samo słowo żywność wywodzi się od słowa życie, co oznacza, że produkty spożywcze spożywamy, aby mieć energię do działania. Niestety większość z nas po posiłkach czuje ospałość, ociężałość, łąpanię-

cia energetyczne i spowolnienie procesów myślowych. Oznacza to, że posiłki, które spożywamy, nie dają nam energii i witalności, ale wręcz obciążają przewód pokarmowy kumulując w tym obszarze wszystkie swoje siły, aby strawić ciężkostrawny lub zbyt duży posiłek.

Zdrowe odżywianie oparte jest na trzech filarach - JAKOŚĆ, ILOŚĆ i CZĘSTOTLIWOŚĆ, a to oznacza, że sięgając po produkty wysokiej jakości, jedząc je w określonej objętości (nie większej niż nasze dwie pięści) i regularnie jesteśmy w stanie zadbać o odpowiednią kondycję naszego ciała i umysłu.

Niestety często traktujemy nasz żołądek i jelita, jak „worek” do którego trzeba wrzucić jakieś kalorie w jakiejś formie, a to ogromny błąd. Powinniśmy pamiętać, że w naszych jelitach mieszka około 2kg naszych „braci mniejszych”. Dbając o mikroflorę jelitową dbamy również o cały nasz organizm. Pierwotna wiedza o roli bakterii probiotycznych przewodu pokarmowego w procesie trawienia jest mocno niepełna. Już dziś wiadomo, że odpowiednia ilość i jakość biomasy jelitowej wpływa również na stymulację układu odpornościowego, ale również... nasze samopoczucie.

Badania potwierdzają, że 95% hormonu szczęścia, czyli serotoniny, wytwarzana jest w jelitach przy współudziale bakterii probiotycznych. Okazuje się więc, że dobre samopoczucie i ogólne zadowolenie z życia znów sprowadza się do odpowiedniej diety, a nie farmakoterapii, która zaleca jedynie skutki, jakie wywołuje w naszym organizmie nieodpowiedni sposób żywienia.

Coraz więcej Polaków myśli jednak o swoim odżywianiu w kategoriach prewencji i inwestycji w zdrową i spokojną jesień życia. Nawet najmniejsze kroki zmieniające dotychczasowy, nie-najlepszy sposób odżywiania zyskują uznanie naszego organizmu. Niestety nie „zawsze” i nie „na zawsze” uda nam się zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe, które mimo wszystko dość mocno są wtłoczone w naszą historię i tradycję

kulinarną. Warto jednak sięgać po inne rozwiązania oraz czerpać wiedzę i doświadczenie z innych kuchni i tradycji, które przekładają się na jakość życia stosujących ją ludności. Gdy nie zawsze jest to dla nas takie proste i oczywiste, a często ograniczone względami również finansowymi, wtedy warto sięgnąć po odpowiednie suplementy diety, które mając udowodnione naukowo walory prozdrowotne w pozytywny sposób uzupełnią naszą dietę o składniki odżywcze, których możemy mieć poważny deficyt w codziennej diecie.

## Dieta japońska – dlaczego pozwala utrzymać zdrowe i długie życie

Dieta japońska jest uznawana za jedną z najprostszych a zarazem najsmaczniejszych diet. Naukowcy sugerują, że to styl życia i tradycyjna dieta Japończyków odgrywają znaczącą rolę w zachowaniu długowieczności. Podstawą japońskiej diety są warzywa, produkty pełnoziarniste (np. brązowy ryż), wodorosty (Wakame, Kombu) oraz owoce morza, ryby, ale przede wszystkim niewielka ilość mięsa. Tradycją jest picie po posiłku zielonej herbaty. Dieta Japończyków nie jest kaloryczna, ale dzięki dużej ilości warzyw, wodorostów i produktów pełnoziarnistych zapewnia wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Głównym składnikiem kuchni japońskiej są wodorosty, które przez Japończyków są znane i stosowane od wieków. Najpopularniejsze (również w Polsce) to Wakame, które mają lekko słodki smak. Często dodaje się je do zup (szczególnie do tradycyjnej zupy Miso-shiru) i przystawek lub podaje samodzielnie w formie sałatek. Są cenione nie tylko ze względu na charakterystyczny smak, ale przede wszystkim z powodu niskiej kaloryczności. Zawierają dużo cennych składników mineralnych, oraz pochodną witaminy B3, **1-MNA**. To substancja aktywna, która w szczególny sposób została przez naukowców wzięta „na warsztat”, a jej dobroczynne działanie

zostało poparte licznymi badaniami naukowymi. Przeprowadzone badania wskazują, że 1-MNA wspiera prawidłowe funkcjonowanie śródbłonna i układu sercowo-naczyniowego.

Drugą ważną w tradycyjnej diecie Japończyków rośliną jest zielona herbata. Choć pochodzi ona z Chin, skąd zawędrowała do pozostałych krajów Azji, większość z nas kojarzy ją z Japonią. To właśnie tu parzenie zielonej herbaty związane jest z rytuałem kultywowanym od wieków. Dla Japończyków zielona herbata to nie tylko smaczny i orzeźwiający napój, ale również źródło zdrowia fizycznego i psychicznego. Pita od wieków zielona herbata stała się nieodłącznym elementem kuchni japońskiej i codziennego dnia każdego Japończyka.

Suche liście zielonej herbaty zawierają duże ilości antyoksydacyjnych polifenoli, które pełnią kluczową rolę w zapobieganiu rozwojowi nowotworów. Zielona herbata jest także kolejnym produktem zawierającym 1-MNA, którego szerokie spektrum działania prozdrowotnego powinno przekonać każdego do większej otwartości na kuchnię japońską.

Agnieszka Piskała  
coach dietetyczny

## Źródła:

- Raport National HES manual – in Polish Wielo-środowe Badanie Stanu Zdrowia Ludności
- cukrzycapolska.pl
- celiakia.pl
- Dane GUS 2009
- [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html), Lancet. 2005;365:217-2
- [innpoland.pl/142375,polacy-zyja-coraz-krocej-dlugosc-zycia-polakow-spadla-w-porownaniu-do-2017](http://innpoland.pl/142375,polacy-zyja-coraz-krocej-dlugosc-zycia-polakow-spadla-w-porownaniu-do-2017)

## O SZCZĘŚCIU SŁÓW KILKA

Poszukiwanie szczęścia jest od wieków wpisane w ludzką naturę. W końcu już ponad 2,5 tysiąca lat temu filozofowie mówili, że szczęście stanowi podstawowy cel człowieka. Niekiedy wydaje nam się, że żyjemy po to, żeby je złapać i już zawsze trzymać w garści. Wyznaczamy sobie nawet swoiste punkty kontrolne na drodze życia. Takie, po których osiągnięciu już na pewno, na bank, na sto procent będziemy szczęśliwi. Jesteśmy przekonani, że uczucie szczęścia spadnie na nas po zakupie mieszkania, po ślubie, po awansie, po urodzeniu dziecka. A kiedy wreszcie urządzamy swoje pierwsze cztery kąty, snujemy wspólne plany z małżonkiem, dostajemy podwyżkę, wstajemy w nocy do płaczącego noworodka, niedosyt szczęścia znów daje o sobie znać, a kolejny punkt kontrolny majaczy gdzieś na horyzoncie. Prawda jest taka, że szczęście jest trudniejsze do uchwycenia niż nam się wydaje i mnoży dookoła siebie dziesiątki pytań. Czy szczęście osiąga się raz na zawsze? Czy ludzie zdrowi są szczęśliwi, bo są zdrowi? A może ludzie szczęśliwi są zdrowi, bo są szczęśliwi? Sprzężenie występujące pomiędzy szczęściem a zdrowiem od lat jest przedmiotem licznych badań. Bo każdy ma nadzieję, że pewnego dnia odkryje receptę na szczęście.

### Psychologiczne aspekty odczuwania szczęścia

Dziedziną, która pomaga nam lepiej zrozumieć zjawisko ludzkiego szczęścia, jest psychologia pozytywna. Nie koncentruje się ona na szukaniu słabych punktów w człowieku, a wręcz przeciwnie - pomaga mu odkryć i rozwinąć możliwości, by mógł w pełni wykorzystać swój potencjał. Aby zrozumieć, na czym polega psychologia pozytywna, warto zwrócić uwagę na to, czym jest zdrowie. Definicja stworzona przez WHO mówi, że „zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu”. Ten sposób postrzegania zdrowia może stanowić punkt wyjścia do zrozumienia pojęcia dobrostanu psychicznego, za którym kryją się czynniki, pomagające nam w odczuwaniu szczęścia, tj. doświadczanie pozytywnych emocji, niski poziom negatywnych nastrojów oraz wysoki poziom zadowolenia z życia. Nie są to jednak odczucia, które jesteśmy w stanie w sobie włączyć poprzez pstryknięcie palcem.

Musisz zacząć myśleć pozytywnie! To prawdopodobnie ostatnie z haseł, które jest w stanie pomóc komukolwiek w osiągnięciu stanu szczęśliwości. Torpedowanie drugiej osoby



tego typu dopingiem to idealny sposób na wywołanie frustracji i poczucia winy. W końcu nikt z nas nie posiada magicznego guzika, który w ciągu kilku sekund pozwala wygenerować lawinę pozytywnych myśli, niczym maszyna do robienia baniek mydlanych. Pozytywne nastawienie to po prostu ciężka praca. To umiejętność zadbania o siebie, podjęcie próby prowadzenia normalnego życia i determinacja do tworzenia sytuacji, które generują pozytywne emocje.

## Czy ludzie szczęśliwi żyją dłużej?

Nie jest tajemnicą, że poczucie szczęścia korzystnie wpływa na ludzkie zdrowie. Ba! Szczęśliwi ludzie żyją dłużej. Psychologowie z University of Utah, na łamach *Applied Psychology: Health and Well-Being*, przedstawili wyniki analizy, które wskazują, że subiektywne poczucie szczęścia ma wyraźny wpływ na zdrowie fizyczne. Badania wykazały, że osoby szczęśliwe bardziej dbają o siebie w różnych aspektach życia – począwszy od równowagi pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym, poprzez budowanie satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi, na dbaniu o siebie w kontekście medycznym kończąc. Wniosek z tego taki, że osoby o lepszym zdrowiu psychicznym mogą cieszyć się lepszym zdrowiem fizycznym.

## Kondycja zdrowotna Polaków

A jak wygląda droga do szczęśliwego i zdrowego życia na Polskim podwórku? Odpowiedzi dostarcza badanie, które zostało zrealizowane przez Instytut SW Research w marcu 2019 roku, na zlecenie firmy Pharmena S.A. Jego celem było zbadanie kondycji zdrowotnej i obaw związanych ze zdrowiem, a także wiedzy Polaków na temat zdrowego stylu życia i podejmowanych w tym kierunku aktyw-

ności. Cieszy fakt, że większość badanych dobrze ocenia swoją kondycję zdrowotną (14% mówi o kondycji bardzo dobrej, a 60% o raczej dobrej). Mimo to, praktycznie wszyscy badani (95%) chcieliby cieszyć się jeszcze lepszym zdrowiem i energią do życia, a zdecydowana większość, 8 na 10 badanych, deklaruje, że podejmuje konkretne działania, które mają polepszyć ich stan zdrowia, kondycję i witalność. Do najczęściej podejmowanych kroków należy odpoczynek, wysypianie się oraz aktywność fizyczna.

Badanie pokazuje również, że Polacy bardzo poważnie traktują ryzyko zachorowania na nowotwory (60%), choroby układu krążenia (42%) czy udar mózgu (40%). Mając świadomość zagrożenia, przechodzą na dietę, najczęściej niskotłuszczową (46%) lub śródziemnomorską (40%), a także zwracają uwagę na właściwości zdrowotne kupowanych produktów.

## Szczęście – jak dzielić, by je mnożyć?

Warto jednak pamiętać, że aktywność fizyczna, zdrowa dieta i regularne badanie swojego stanu zdrowia to nie wszystko. Troska o równowagę emocjonalną, nawiązywanie relacji i dążenie do osiągnięcia dobrostanu psychicznego również wpływa na stan naszego zdrowia fizycznego. Dobre relacje z ludźmi są bowiem najlepszym sposobem na szczęście. Dowiedli tego naukowcy z Uniwersytetu Harvarda, którzy przez 75 lat śledzili losy 724 mężczyzn. Wyniki ich badania udowadniają, że kontakt z innymi ludźmi jest niezbędny do osiągnięcia stanu szczęśliwości, a samotność może wpływać na człowieka destrukcyjnie. Okazało się, że badani posiadający rodziny i przyjaciół są zdrowsi i szczęśliwsi od osób samotnych. Trudno się temu dziwić. Człowiek jest istotą społeczną i nawet gdybyśmy próbowali temu zaprzeczać, to potrzebujemy siebie nawzajem i bez innych ludzi nie jesteśmy zdolni do

odczuwania szczęścia. Pamiętajmy jednak, że ważna jest nie ilość, ale jakość relacji. Kilku-dziesięciu znajomych, na których nie można liczyć w trudnych chwilach, nie zastąpi garstki sprawdzonych przyjaciół, a życie w związku wypełnionym przez kłótnie wpłynie na zdrowie bardziej druzgocąco niż burzliwy rozwód.

## W zdrowym ciele zdrowy duch

Młodość nie jest etapem. Młodość jest stanem ducha. Można mieć 26 lat i czuć się staro. Nasz mentalny wiek odzwierciedla bowiem stan naszego zdrowia i samopoczucia. Badanie wykonane na zlecenie firmy Pharmena S.A jasno pokazuje, że Polacy również podejmują działania, mające na celu opóźnienie procesów starzenia i zachowanie młodości. Do najczęściej podejmowanych kroków należy picie dużej ilości wody (63%), uprawianie sportu (51%), ograniczenie stresu (49%) oraz wysypianie się (48%). 40% badanych deklaruje również, że w celu zachowania młodości stosuje dietę – głównie niskotłuszczową i śródziemnomorską.

Wszystkie metody wymienione w badaniu z pewnością mogą pozytywnie wpłynąć na kondycję zdrowotną. Nie należy jednak zapominać, że zdrowe ciało potrzebuje również zdrowego ducha. Rozpoczęcie dnia od orzeźwiającej wody z cytryną i zwieńczenie go wieczornym joggingiem z przyjaciółką. Zасыпianie u boku bliskiej osoby i wspólne przyrządzanie zdrowego śniadania. Możliwość zwierzenia się życzliwej osobie z problemów. Wszystkie te małe rzeczy udowadniają nam, że ważne jest nie tylko to, jakie kroki pokonujemy na naszej drodze do zdrowia i szczęścia, ale z kim je stawiamy. Świadomość tego, że życie toczy się tu i teraz i składa się z trudnych do dostrzeżenia drobiazków, może pomóc nam docenić nie tylko nasze możliwości, ale przede wszystkim osoby, który pomagają nam je wykorzystywać.

## Czynniki, które utrudniają czerpanie radości z życia

Spadek energii życiowej może utrudniać nam czerpanie z życia pełnymi garściami. Badanie pokazuje, że spadek energii najczęściej wywołuje w nas praca (46%) oraz przesilenia sezonowe (42%). Głównymi czynnikami, które przyczyniają się do zmniejszenia naszej radości życia są zaś stres (50%), brak wystarczającej ilości snu (40%), nadmiar pracy (37%) oraz choroby (32%).

I choć zdawać by się mogło, że każdy z tych czynników znajduje się całkowicie poza naszą kontrolą, to musimy pamiętać, że radość z życia bierze się tak naprawdę z naszej troski o samych siebie – o nasze myśli, o uczucia, o realizację codziennych obowiązków w zgodzie z samym sobą. Wiem, że to trudne, bo żyjemy w trudnych czasach. Opanowanie sztuki samoakceptacji siebie i tego, co się dostało od życia wciąż zderza się ze ścianą w postaci social mediów, które pokazują nam idealnych ludzi z idealnymi życiami. Porównujemy się do nich, tworzymy z nich cel, do którego dążymy, a wszystko to sprawia, że jesteśmy jeszcze bardziej sfrustrowani, niezadowoleni i niezdolni do docenienia tego, co mamy.

Tymczasem szczęście nie może być rezerwowane dla wyjątkowych okazji. Warto nauczyć się cieszyć tym, co ma się na co dzień, a nie postrzegać codzienności jako oczywistości. Nie można umniejszać znaczenia własnego szczęścia. Dbając o szczęście swoich bliskich, nie można zapominać o sobie. Warto nauczyć się doceniać małe rzeczy i ludzi, którzy nas otaczają. Warto dawać wiele od siebie, a jednocześnie nie bać się brać od innych. Dlaczego? Dlatego, że szczęśliwe życie opiera się na szczęśliwych relacjach.

Adrianna Sobol  
psycholog

## Źródła:

- Kanasz T., *Uwarunkowania szczęścia*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2015
- Niśkiewicz Z., *Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu*, [https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/12867/Dobrostan\\_psychiczny\\_i\\_jego\\_rola\\_w\\_zyciu.pdf?sequence=1](https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/12867/Dobrostan_psychiczny_i_jego_rola_w_zyciu.pdf?sequence=1) (dostęp z 9.04.2019)
- Definicja zdrowia WHO - <https://www.who.int/> (dostęp z 9.04.2019)
- Diener E., Pressman S. D., Hunter J., Delgado-García D., *If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research*, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/aphw.12090> (dostęp z 9.04.2019)
- Waldinger R., *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger*, <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI> (dostęp z 9.04.2019)

## O ZDROWIU I WITALNOŚCI

Raport jest cennym źródłem informacji o podejściu do zdrowia Polaków.

Po pierwsze ludzie są niekonsekwentni, mają powierzchowną wiedzę na temat zdrowia, z jednej strony uważają, że dużo wiedzą o własnym zdrowiu, uważają się za zdrowych, z drugiej jednak chcieliby jeszcze mocniej o nie dbać i chcieli by być zdrowsi, silniejsi i bardziej witalni.

Co prawda badani właściwie rozpatrują niektóre zagrożenia zdrowotne, ale ich ranking nie zawsze układają właściwie. Z raportu wynika, że pomimo deklaracji w praktyce właściwe odżywianie i aktywność fizyczna nie są pierwszymi, priorytetowymi działaniami, które badani starają się realizować, aby podnieść swoją kondycję zdrowotną czy witalność.

A przecież głównym lekiem na życie w zdrowiu i wolne od chorób jest aktywność fizyczna i zdrowa dieta. I mimo, że wiele osób prawidłowo

postrzega nieprawidłową dietę jako element zagrażający zdrowiu i wie co należałoby zmienić, to w praktyce – jak pokazują wyniki wielu raportów czy analiz – wprowadzenie aktywności fizycznej i zdrowe odżywianie się już wcale nie jest takie powszechne wśród Polaków.

Zdecydowanie zbyt mało uwagi w kontekście długowieczności i życia w zdrowiu przywiązuje się w powszechnej opinii do zagrożeń takim jakim są palenie tytoniu, nadmiar kalorii i otyłości jako elementów sprzyjających pogarszaniu się zdrowia i skrócenia oczekiwanego czasu życia. Podobna sytuacja dotyczy problemu spożywania zbyt dużej ilości chlorku sodu (soli), który wg ostatnich badań publikowanych w czasopiśmie Lancet jest „zabójcą” nr 1 ludzkości.

Z drugiej strony przecenia się zmęczenie pracą, która według opinii wielu ekspertów jest czynnikiem ochronnym dla dobrego poczucia i długowieczności. Oczywiście pod warunkiem

kiem, że się ją lubi i wiąże się z nią godne zarobkowanie, która pozwala realizować cele.

Analizując wyniki raportu widać także, że wieloletnie działania informacyjne na temat korzyści diety śródziemnomorskiej odniosły skutek – jest ona bowiem przez Polaków uważana za jedną z najzdrowszych i przynajmniej na poziomie deklaracji często stosowana. Według mojej opinii w Polsce ta dieta jest stosunkowo przyjazna i łatwa do wprowadzenia. Szczególnie jej wersja zmodyfikowana – np. zamiast oliwy z oliwek warto zastosować olej rzepakowy, który jest lepszy i zdrowszy w naszej szerokości geograficznej), produkty pełnoziarniste, wprowadzenie do jadłospisu więcej warzyw, w tym także warzywa strączkowe, a także orzechy, owoce, ograniczając spożywanie czerwonego mięsa, który jest jednym z głównych żywieniowych czynników w onkogenezie.

W ostatnim czasie pojawiło się także wiele analiz, w których podkreśla się pozytywne korzyści

dla zdrowia wynikające z picia kawy i czarnej herbaty. Wiele badań pokazuje, że kawa może zapewnić ochronę przed wieloma problemami zdrowotnymi, takimi jak nowotwory, cukrzyca typu 2, choroby serca (zawał, udar) i choroba Parkinsona. Z kolei czarna herbata pomaga również utrzymać prawidłowy poziom cukru, chroni układ sercowo-naczyniowy, i kawa i herbata dzięki zawartości kofeiny/teiny (to ta sama substancja) poprawiają sprawność mózgu i wpływają na lepszą pamięć.

Warto także rozszerzać dietę śródziemnomorską o inne produkty, elementy równie korzystnych dla zdrowia diet i filozofii jedzenia. Jedną z takich diet jest dieta japońska, której podstawą poza rybami, ryżem i algami jest także dość dobrze dostępna już u nas zielona herbata, którą bardzo można włączyć do codziennej diety.

prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz  
lekarz internista, kardiolog





