



Nestlé
Gerber®

Nestlé®



Informacja prasowa

Warszawa, 26.09.2017

Październik – miesiąc walki z otyłością

W październiku obchodzone są aż 2 dni poświęcone zagadnieniu otyłości: Światowy Dzień Otyłości i Światowy Dzień Walki z Otyłością. To okazja, by przypomnieć, że skala otyłości w Polsce i na świecie jest ogromna, jednak istnieją sposoby, by temu schorzeniu zapobiegać już na wczesnym etapie życia.

Sposobów, by zwrócić uwagę mediów i społeczeństwa na problem nadwagi i otyłości jest wiele, jednak jednym z nich jest nagłaśnianie zagadnienia poprzez specjalnie poświęcone mu dni. W październiku jest ich aż 2:

- 24. października to z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **Światowy Dzień Walki z Otyłością**;
- 11 października został w 2015 roku ogłoszony przez Światową Federację Otyłości **Światowym Dniem Otyłości**.

Otyłość w Polsce i na świecie

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje – **liczba osób otyłych na świecie od lat 80. podwoiła się**. W 2014 roku u prawie 1,9 miliarda, czyli 39% dorosłych mieszkańców naszego globu występował nadmiar masy ciała, w tym u 600 milionów (13%) – otyłość.

Szacuje się, że w Europie **1 na 3 chłopców i 1 na 5 dziewczynek w wieku 6-9 lat jest otyła**. Eksperti WHO podkreślają, że otyłości można zapobiegać. I warto, bo niekorzystne skutki nadmiaru masy ciała są dobrze znane – od dawna wiadomo, że otyłość zwiększa m.in. ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia, bezdechu sennego i chorób układu sercowo-naczyniowego. Dzieci i młodzież rzadko wyrastają z otyłości – **aż 4 na 5 otyłych młodych już jako osoba dorosła wciąż będzie miało problem z masą ciała**.

Nestlé Polska S.A.

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 32, telefon (48-22) 325 25 25

Spółka zarejestrowana przez Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego. KRS 0000025166. NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 200 000 PLN w pełni opłacony

Nestlé Nutrition



Nestlé
Gerber®

Nestlé®



Nestlé
Zdrowy Start
w Przyszłość

W Polsce częstość nadwagi i otyłości staje się alarmująca – w 2014 roku osoby borykające się z tym problemem stanowiły w naszym kraju odpowiednio 36,6% i 16,7% osób powyżej 15 roku życia, czyli **nadmiar masy ciała dotyczył łącznie ponad połowy Polaków**. Co szczególnie niepokoi, **odsetek osób z nadwagą i otyłością stale w Polsce rośnie**.

Profilaktyka otyłości

Większość działań w obszarze otyłości to działania doraźne, mające na celu leczenie otyłości, która już wystąpiła. O wiele skuteczniejsza w zwalczaniu epidemii nadwagi i otyłości mogłaby być jednak profilaktyka, mająca na celu nie dopuścić do wystąpienia otyłości, której jeszcze nawet nie zwiastuje. **Otyle dziecko, to często otyły dorosły, dlatego działania mające zapobiegać wystąpieniu otyłości powinny zaczynać się już na początkowym etapie życia.**

1. Nawyki żywieniowe

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych człowieka zaczyna się gdy... jeszcze nie ma go nawet na świecie! **W jadłospisie przyszłej mamy nie może zabraknąć produktów z żadnej z grup:** warzyw ani owoców, produktów zbożowych ani mlecznych, mięsa, ryb, jaj ani zdrowych tłuszczów takich jak oleje roślinne.

Gdy potomek pojawia się na świecie, kolejnym krokiem powinno być **wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia**. Sprzyja to **rozwijaniu u dziecka prawidłowej samoregulacji głodu i sytości**, która zmniejsza ryzyko przejadania się w przyszłości. Nie bez znaczenia jest również niezwykła więź emocjonalna, która tworzy się w trakcie aktu karmienia naturalnego między matką i jej dzieckiem oraz poczucie bezpieczeństwa, które dziecko dzięki temu zyskuje.

Ogromną rolę w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych odgrywa także **właściwie prowadzone rozszerzanie diety**. Zgodnie z aktualnym [schematem żywienia niemowląt](#) **rodzic decyduje, co dziecko zje oraz kiedy i jak zostanie to niemowlęciu podane**, ale to sam zainteresowany, czyli **dziecko, decyduje czy posiłek zje i ile zje**. Takie postępowanie również ma na celu kształtowanie u dziecka świadomości, kiedy jest głodne i jak dużo pokarmu potrzebuje, by ten głód zaspokoić. Dzięki tej wiedzy w przyszłości również łatwiej będzie mu decydować, czy posiłek jest potrzebny i jak duży powinien być.

Nestlé Polska S.A.

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 32, telefon (48-22) 325 25 25

Spółka zarejestrowana przez Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego. KRS 0000025166. NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 200 000 PLN w pełni opłacony

Nestlé Nutrition



Nestlé
Gerber®

Nestlé®



Nestlé
Zdrowy Start
w Przyszłość

2. Ruch

Dziecko nie potrzebuje zorganizowanych zajęć w klubie fitness, jednak wielu rodziców zapomina, że zdecydowanie potrzeba mu każdego dnia solidnej dawki ruchu. Na podstawie zaleceń WHO powstały rekomendacje, zgodnie z **którymi dzieci i młodzież każdego dnia powinny poświęcać minimum 60 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności**. Pozwala to nie tylko na kontrolę masy ciała i zmniejszenie ryzyka otyłości, ale także:

- zmniejszenie ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych, nadciśnienia, cukrzycy typu 2;
- poprawę mineralizacji kości;
- poprawę funkcji trawiennych i regulację rytmu wypróżnień;
- poprawę siły i wytrzymałości mięśni oraz kształtowanie koordynacji ruchowej;
- poprawę poczucia własnej wartości i kształtowanie optymistycznej postawy wobec życia.

3. Wpływ na genom

W rozwoju otyłości znaczenie mają także czynniki genetyczne. Odpowiadają one za **regulację przemiany materii, magazynowanie tkanki tłuszczowej i jej rozkład w organizmie**. To jednak nie wyrok - nawet jeśli u dziecka występuje genetyczna predyspozycja do otyłości, odpowiednio skomponowany jadłospis i aktywności fizycznej mogą jednak zapobiec jej wystąpieniu.

Nie trzeba jednak czekać tak długo - możliwe jest również podejmowanie działań znacznie wcześniej, już wtedy, gdy dopiero **kształtują się geny malucha**, a wraz z nimi **genetyczne predyspozycje** dziecka do ewentualnego występowania w przyszłości określonych chorób. Ma to miejsce jeszcze zanim niemowlę pojawi się na świecie – w okresie rozwoju w łonie matki, i pierwszych 2-3 latach życia. Dla właściwego ukształtowania metabolizmu dziecka ważna jest zarówno dieta mamy w okresie ciąży, jak i żywienie dziecka w kluczowym, początkowym okresie życia.

Prawidłowe żywienie w okresie ciąży.

Niedobory składników odżywczych lub zbyt mała ilość energii w czasie ciąży może **„zaprogramować” metabolizm dziecka na tworzenie w przyszłości zapasów energii**, zwiększając ryzyko otyłości i chorób z nią związanych.

Nestlé Polska S.A.

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 32, telefon (48-22) 325 25 25

Spółka zarejestrowana przez Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego. KRS 0000025166. NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 200 000 PLN w pełni opłacony

Nestlé Nutrition



Nestlé
Gerber®

Nestlé®



Wylężne karmienie piersi w pierwszych miesiicach życia.

Ze względu na wyjątkowy skład mleka matki karmienie piersi chroni przed występieniem otyłości w późniejszym okresie życia. Mleko kobiece zawiera setki składników aktywnych, w tym m.in. prostaglandynę J2, która korzystnie „programuje” geny odpowiedzialne za metabolizm energii.

Prawidłowe żywienie w okresie rozszerzania diety

Dzieci, które szybko rosną w pierwszych 2 latach życia, w przyszłości mają większe ryzyko nadwagi i otyłości. Prawidłowość tę zaobserwowano u dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym, a jej przyczyną mogą być różnice w składzie między tym mlekiem a pokarmem kobiecym, szczególnie znacznie wyższa zawartość białka.

Zgodnie z badaniami prowadzonymi przez prof. Bertholda Koletzko i jego współników w ramach dużego europejskiego projektu, w którym wzięły udział niemowlęta z 5 krajów, w tym Polski, **mleka modyfikowane o niższej zawartości białka mogą stanowić ważnym element zapobiegania nadwadze i otyłości wśród dzieci.** Zmniejszenie w nich zawartości białka do poziomu podobnego jak w mleku kobiecym (1,8 g/100 kcal) pozwala na uzyskanie u karmionych nimi dzieci podobnego jak u dzieci karmionych piersi tempa wzrostu oraz wartości wskaźnika BMI w wieku 6 lat.

Należy pamiętać, że **źródłem białka w diecie dzieci jest także żywność uzupełniająca:** produkty mięsne, ryby i jaja oraz produkty mleczne - by zapobiegać niekorzystnym nadmiarom białka także ich ilość w diecie dziecka powinna być kontrolowana.

Nestlé Polska S.A.

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 32, telefon (48-22) 325 25 25

Spółka zarejestrowana przez Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego. KRS 0000025166. NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 200 000 PLN w pełni opłacony

Nestlé Nutrition



Nestlé
Gerber®

Nestlé®



Nestlé
Zdrowy Start
w Przyszłość

NAN OPTIPRO® Plus 2



- Mleko następne przeznaczone dla zdrowych niemowląt, które ukończyły 6. miesiąc życia;
- Dostarcza wszystkie składniki pokarmowe niezbędne do optymalnego rozwoju psychofizycznego niemowlęcia;
- Charakteryzuje się niskim* poziomem wysokiej jakości białka OPTIPRO® (1,9g/100 kcal);
- Zawiera bakterie szczepu *Lactobacillus reuteri*, takie jak w mleku mamy oraz kompozycję oligosacharydów GOS/FOS;
- Obecne w nim immunoskładniki: cynk*, żelazo*, witamina A* i witamina C* wspierają odporność dziecka;
- Źródło wapnia i witaminy D, ważnych dla mocnych kości oraz żelaza, istotnego dla rozwoju poznawczego dziecka;
- Masa netto 800 g, cena rynkowa około 46 zł, więcej informacji na www.zdrowystartwprzyszlosc.pl.

*zgodnie z przepisami prawa

Źródła:

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> dostęp z dnia 04.08.2017
2. The WHO Regional Office for Europe: Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. WHO, 2017.
3. Zgliczyński W.S.: Nadwaga i otyłość w Polsce. Wydawnictwo Sejmowe dla Biura Analiz Sejmowych, Infos, 2017, 4(227): 1-4.
4. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie. Bruksela, 2008
5. Verduci E. i in.: Epigenetic Effects of Human Breast Milk. *Nutrients*, 2014, 6(4): 1711–1724. doi: 10.3390/nu6041711
6. Koletzko B. i in. for the European Childhood Obesity Trial Study Group: Lower protein in infant formula is associated with lower weight up to age 2 y: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr* 2009, 89:1836–45.
7. Weber M. i in. for The European Childhood Obesity Trial Study Group: Lower protein content in infant formula reduces BMI and obesity risk at school age: follow-up of a randomized trial. *Am J Clin Nutr* 2014;99:1041–51.

Nestlé Polska S.A.

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 32, telefon (48-22) 325 25 25

Spółka zarejestrowana przez Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego. KRS 0000025166. NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 200 000 PLN w pełni opłacony

Nestlé Nutrition



Nestlé
Gerber®

Nestlé®



Nestlé
Zdrowy Start
w Przyszłość

Szczegółowych informacji udziela:

Ewelina Banczerz-Poźniak

Specjalista ds. Rozwoju Komunikacji Marek

Nestlé Nutrition

tel. +48 660 630 290

e-mail: Ewelina.Banczerz-Pozniak@pl.nestle.com

Ważne informacje dla matek: Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadбай, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.

O Nestlé Polska S.A.

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, soki i nektary, dania w słoiczkach, deserki i herbatniczki dostępne od wielu lat pod markami NAN OPTIPRO® 2, Gerber, Nestlé i Bobo Frut. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.

Nestlé Polska S.A.

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 32, telefon (48-22) 325 25 25

Spółka zarejestrowana przez Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego. KRS 0000025166. NIP 527-020-39-68
Kapitał zakładowy 48 200 000 PLN w pełni opłacony

Nestlé Nutrition