

| Informacja prasowa | Kwiecień, 2024 r. |
| --- | --- |

**Czy to zmierzch toksycznej kultury dietetycznej w Polsce?**

**Badanie wykazało, że 60% Polaków ma za sobą próby pozbycia się zbędnych kilogramów, z czego przerażające 2/3 podejmowało je więcej niż raz w ciągu ostatnich pięciu lat[[1]](#footnote-0). Co więcej, desperacja popycha ich do ekstremalnych środków, a presja społeczna i sprzeczne komunikaty na temat zdrowego odżywiania i diety dolewają oliwy do ognia, często obniżając poczucie wartości. Czy istnieje wyjście z tego labiryntu niepowodzeń i stresu? Centrum Respo ze wsparciem Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia postanowiło zmierzyć się z tą problematyczną rzeczywistością. Kampania edukacyjna "Zmierzch Toksycznej Kultury Dietetycznej" to odpowiedź na dezinformację i szkodliwe przekonania.**

**W Polsce problem nadwagi i otyłości dotyka już ponad 60% społeczeństwa[[2]](#footnote-1)**, stanowiąc palące wyzwanie dla zdrowia publicznego i indywidualnego. Walka z niepożądanymi kilogramami to często długa i żmudna droga, pełna bezskutecznych zmagań trwających latami. Osoby borykające się z nadmierną masą ciała często dochodzą do momentu desperacji, sięgając po radykalne środki w nadziei na schudnięcie. Dodatkowo, bombardowani sprzecznymi komunikatami na temat diety, otoczeni presją społeczną i oczekiwaniami dotyczącymi wyglądu, wielu z nich odczuwa spadek samooceny i obawia się krytyki ze strony innych.

Raport "Zmierzch Toksycznej Kultury Dietetycznej w Polsce" zrealizowany z inicjatywy poradni dietetycznej online Centrum Respo pokazał, że **2/3 osób, które podejmują próby odchudzania, powtarza ten proces wielokrotnie**. **Co 10 osoba starała się schudnąć więcej niż pięciokrotnie w ciągu ostatnich 5 lat!** Co więcej, aż **30% badanych uważających, że ważą za dużo, postrzega siebie negatywnie**. To wszystko przekłada się na powszechne stosowanie szkodliwych, restrykcyjnych diet niedoborowych, co pogłębia problem nadwagi i otyłości, stając się często błędnym kołem w walce o zdrowie i samopoczucie.

Termin *"toksyczna kultura dietetyczna"* doskonale oddaje zjawiska, z którymi eksperci Centrum Respo mieli do czynienia podczas pracy z ponad 37 tysiącami pacjentów, którzy łącznie zgubili z nimi ponad 277 tysięcy zbędnych kilogramów.

*"Próby odchudzania na własną rękę za pomocą modnych diet, często o niewystarczającej kaloryczności, zazwyczaj kończą się niepowodzeniem, co rodzi poczucie porażki i zniechęcenie do dalszych prób. Warto zrozumieć, że skuteczne odchudzanie wymaga holistycznego podejścia, uwzględniającego zarówno aspekty fizyczne, jak i psychiczne. Podstawą jest zbudowanie zdrowej relacji z jedzeniem i własnym ciałem, aby stworzyć trwałe i dobre zmiany w stylu życia."* - komentuje Anna Kowalczyk-Soszyńska, psychodietetyczka Centrum Respo.

Centrum Respo zainicjowało kampanię "Zmierzch toksycznej kultury dietetycznej w Polsce", w której uczestniczą eksperci z różnych dziedzin, w tym dietetycy, psychodietetycy, lekarze i psychoterapeuci. Partnerem merytorycznym inicjatywy jest **Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia.** W ramach kampanii opracowany został raport, który rzuca światło na problem toksycznej kultury dietetycznej oraz przygotowano materiały edukacyjne, dostępne na stronie internetowej kampanii. Kampania ma na celu budowanie nowego społecznego podejścia do diety i odchudzania. Opierać się ma ono na szacunku do własnego ciała, dbałości o dobrostan psychiczny oraz solidnym fundamencie wiedzy naukowej, jednocześnie uwzględniając realia codziennego życia i wyzwania związane z odchudzaniem.

**Głodowe diety i pasmo niepowodzeń**

Raport przynosi zatrważające spojrzenie na kulturę dietetyczną w Polsce. Zaskakujące jest, że aż **59% Polaków podjęło próby odchudzania, często sięgając po różnego rodzaju, popularne, ale często, nieskuteczne lub wręcz szkodliwe diety, zamiast racjonalnych planów żywieniowych.** Zaczynamy odchudzać się bardzo wcześnie - **co czwarta osoba rozpoczyna starania o redukcję wagi przed osiągnięciem 19 roku życia, a co druga przed ukończeniem 26 roku życia.** To alarmujące fakty, które rzucają światło na potrzebę edukacji i promocji zdrowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

Efekty okupione są wysokimi kosztami - **aż 76% osób odchudzających się, odczuło negatywne skutki podczas stosowania diety.** Najczęściej zgłaszane były: głód, spadek energii, spadek motywacji, drażliwość. **67% osób odchudzających się doświadczyło negatywnych konsekwencji złej diety.** Najczęściej wymieniane to efekt jo-jo, utrata motywacji do podejmowania dalszych prób odchudzania, frustracja, wyrzuty sumienia z powodu jedzenia.

*“W obliczu rosnącego problemu nadwagi i otyłości nie możemy bagatelizować roli niepełnowartościowych modeli dietetycznych i łatwo dostępnych treści na platformach społecznościowych, które tylko pogłębiają ten problem. Osoby, które podejmują się odchudzania więcej niż pięciokrotnie, często znajdują się pod ogromną presją związanych z tym informacji, co może prowadzić do pogorszenia ich stanu psychicznego. Niepokojąco niewielki odsetek osób decyduje się na skorzystanie z konsultacji z dietetykiem, preferując samodzielne poszukiwanie informacji w internecie. To zjawisko niesie ze sobą ryzyko nieprawidłowych praktyk żywieniowych, które w długoterminowej perspektywie mogą skutkować negatywnymi konsekwencjami dla zdrowia.”* - dodaje dr. Daniel Śliż, specjalista chorób wewnętrznych i zdrowia publicznego.

**Po drugiej stronie jest człowiek**

Osobom o prawidłowej masie ciała trudno zrozumieć codzienne przeszkody, z jakimi borykają się ci, którzy zmagają się z nadwagą lub otyłością. **Oprócz problemów zdrowotnych, nadwyżka kilogramów niesie ze sobą także liczne konsekwencje psychospołeczne, takie jak poczucie mniejszej atrakcyjności i akceptacji społecznej.** W codziennych sytuacjach mogą doświadczać dyskomfortu związanego z wysiłkiem wkładanym w codzienną aktywność, negatywnymi spojrzeniami lub komentarzami innych osób, trudności z zakupem ubrań. To wszystko może prowadzić do utrwalenia negatywnego obrazu siebie oraz spadku poczucia własnej wartości.

*“Jeśli faktycznie ważymy za dużo, warto zadbać o siebie i zareagować – nie przesadną paniką, ale też i nie ignorowaniem sytuacji. Obwinianie się również nic nie da. Takie strategie tylko pogorszą nasz dobrostan psychiczny. Myśląc o sobie negatywnie, zamykamy się w sobie, co może z kolei sabotować drogę ku zdrowiu. Ignorowanie problemu nie sprawi z kolei, że on zniknie. Będzie stopniowo zatruwał naszą samoocenę i pogłębiał poczucie braku kontroli nad własnym życiem”. -* komentuje Katarzyna Kucewicz, psycholożka i psychoterapeutka.

Dlaczego tak wielu z nas pragnie schudnąć? Istnieje wiele powodów. Wśród najczęstszych przyczyn badani wskazywali pragnienie poprawy wyglądu (61%) oraz chęć podobania się sobie (44%). Co interesujące, większość osób (24%) bardziej skupia się na osiągnięciu satysfakcji z własnego wyglądu niż na zadowoleniu innych. Ponadto, wiele osób dąży do poprawy samopoczucia (55%), zdrowia (58%), kondycji fizycznej (55%), a także jakości życia (41%). Te motywacje ukazują złożoność psychologicznych i emocjonalnych aspektów związanych z dążeniem do osiągnięcia zdrowej wagi i lepszego samopoczucia.

*“Motywacja do schudnięcia bierze się najczęściej z głębokich i podstawowych potrzeb: akceptacji, miłości, zadbania o siebie, poczucie sprawczości i własnej wartości.” - dodaje* Anna Kowalczyk-Soszyńska, psychodietetyk Centrum Respo.

**Jak skutecznie i bezstresowo schudnąć?**

Niezależnie od indywidualnych wyzwań związanych z kontrolą wagi, kluczowe jest zdanie sobie sprawy z konieczności podejścia do odchudzania w sposób mądry i odpowiedzialny.

*“Kluczem jest zrozumienie, że istnieją cztery główne obszary, na których należy się skupić, aby osiągnąć skuteczne, zdrowe efekty, bez stresu i niepotrzebnych restrykcji. Dieta odgrywa kluczową rolę, ale równie ważna jest właściwa opieka. Samodzielnie często nie jesteśmy w stanie odpowiednio dobrać diety do naszych indywidualnych potrzeb, dlatego wsparcie specjalisty jest nieocenione. Dietetyk nie tylko pomoże w dopasowaniu diety, ale także będzie motywacją w trudnych chwilach zwątpienia. Warto również podkreślić, że dieta powinna być traktowana jako proces budowania trwałych nawyków, a nie tylko jako krótkotrwała zmiana. Ponadto, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która powinna być dostosowana do naszej kondycji, preferencji i celów, najlepiej planowana przez eksperta. Wszystkie te elementy są kluczowe dla osiągnięcia sukcesu w procesie odchudzania i utrzymania efektów na resztę życia.” -* podkreśla dietetyczka i edukatorka, doktor nauk o technologii żywności i żywienia, Małgorzata Jackowska.

Więcej informacji i materiałów dostępnych jest na stronie kampanii: [www.toksycznediety.pl](http://www.toksycznediety.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Karolina Rutkowska, tel: 572-506-965, [k.rutkowska@lensomai.com](mailto:k.rutkowska@lensomai.com)

\* \* \*

**O Centrum Respo:**

Centrum Respo to poradnia dietetyczna online, w której codziennie największy zespół dietetyków w Polsce tworzy diety idealnie dopasowane do każdego z podopiecznych. Cel to zdrowe nawyki na całe życie – bez wyrzeczeń, głodu, stresu i efektu jo-jo. Autorska metoda Respo obejmuje cztery filary: indywidualną i elastyczną dietę, aktywność fizyczną, kształtowanie trwałych nawyków i pełną opiekę dietetyka.

Respo tworzy multidyscyplinarny zespół dyplomowanych dietetyków – klinicznych, dziecięcych, sportowych, psychodietetyków – oraz trenerów-fizjoterapeutów. Łączą aktualną wiedzę naukową z doświadczeniem w pracy z dziesiątkami tysięcy podopiecznych, którzy przekonują się, że zdrowa dieta może być przyjemna, smaczna i idealnie dopasowana do ich codzienności. Bez toksycznych restrykcji, sztywnych wytycznych i podporządkowywania życia pod odchudzanie.

**Więcej informacji:**  [**https://centrumrespo.pl/**](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&redir_token=QUFFLUhqbHBaV1cwNjluelZwNlF2cU5RNlJ6OXJ5R0ZKQXxBQ3Jtc0tuLUdOSWdlSGV1dXdFVW5mTmxsQXM2ZUtiZnVUQlZQNERSVkdpVFdvdkVZZ0NIUTIzUUtvZURhZXVWSDdvelBURVdnSGJQTzRwUDBPakNQblBGaXdMUDRFMmNYMi1fbHg1RUZ2Q0RHVDFocEtRdldKQQ&q=https%3A%2F%2Fcentrumrespo.pl%2F&v=4lcLqzzqarI)

1. Żródło: Raport “Zmierzch toksycznej kultury dietetycznej w Polsce” stworzony z inicjatywy Centrum Respo, https://www.toksycznediety.pl/, dostęp: 9.04.2024 [↑](#footnote-ref-0)
2. Żródło: “Odsetek osób w wieku powyżej 15 lat według indeksu masy ciała (BMI)” opracowany przez GUS, <https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5513/23/1/1/odsetek_osob_powyzej_15_roku_zycia_wedlug_bmi.xlsx>, dostęp: 28.03.2024 [↑](#footnote-ref-1)