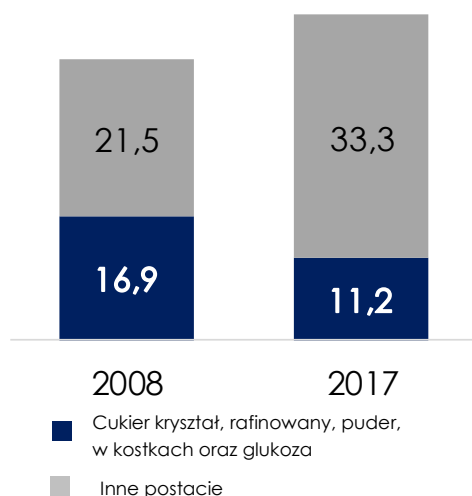


Cukier, otyłość - konsekwencje

Podsumowanie

Przeciętne roczne spożycie cukru w kg na 1 Polaka w latach 2008—2017



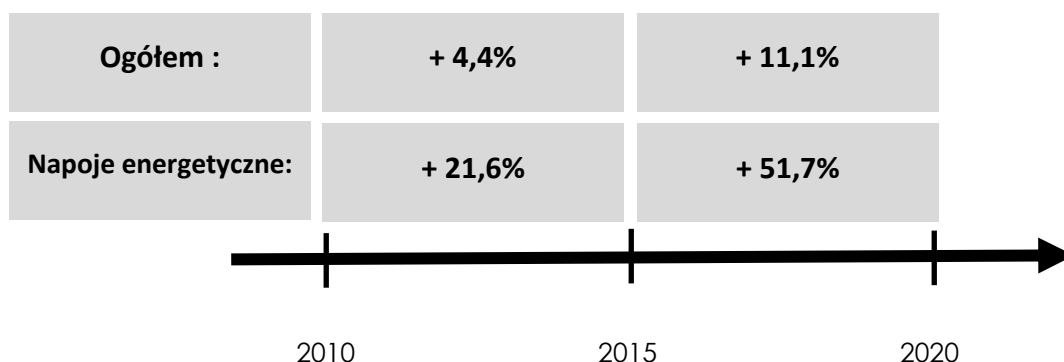
-5,7 kg spożycie „czystego” cukru

+11,8 kg spożycie pozostałego cukru

+6,1 kg więcej spożywanego cukru

Źródło: GUS: Bank Danych Lokalnych, Dostawy na rynek krajowy i spożycie niektórych artykułów konsumpcyjnych na 1 mieszkańca,

Dynamika sprzedaży napojów energetycznych, izotonicznych i napojów gazowanych innych niż woda



ok. **30% dzieci** w wieku 8 lat spożywa napoje gazowane co najmniej raz w tygodniu

ok. **67% nastolatków** spożywa napoje energetyczne

Źródło: KPMG (2016); Nowak i Jasionowski (2015); Fijałkowska (red.) et al. (2017)

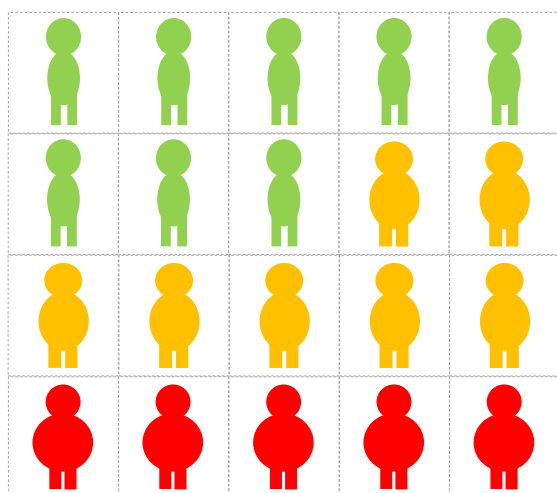
Jemy coraz więcej cukru...

Może nam się wydawać, że go ograniczamy, ponieważ coraz mniej spożywamy „czystego” cukru, kupowanego bezpośrednio w sklepie. Jest to jednak złudne — znacząco zwiększyliśmy spożycie cukru w innych formach, np. w słodkich przekąskach i gotowych potrawach — aż o 12 kg rocznie więcej niż przed dekadą. Dodatkowo chętniej niż kiedyś sięgamy po napoje słodzone cukrem - tu badania nie pozostawiają wątpliwości, że jest to jedna z krótszych dróg do otyłości.

Cukier, otyłość - konsekwencje

Podsumowanie

Dorośli



Otyłość*:

25% (+5pp.) mężczyzn

23% (+2pp.) kobiet



Nadwaga:

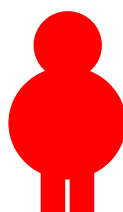
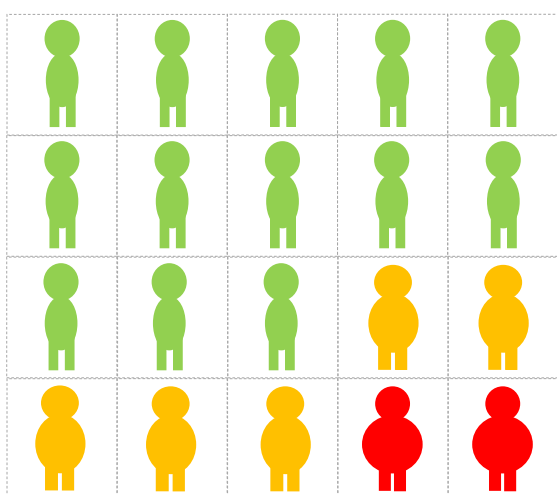
68% (+4pp.) mężczyzn

53% (+3pp.) kobiet

* otyłość: BMI >30kg/m², nadwaga BMI >25 kg/m²
Wartości odnoszą się do 2016, a zmiany do lat 2007-2016

Źródło: NcD-RisC

Dzieci i młodzież



Otyłość*:

13% (+5pp.) chłopców

5% (+2pp.) dziewcząt



Nadwaga:

31% (+8pp.) chłopców

20% (+5pp.) dziewcząt

* otyłość: BMI >2 odchyl. standardowe BMI populacji,
nadwaga BMI >1 odchyl. standardowe BMI populacji
Wartości odnoszą się do 2016, a zmiany do lat 2007-2016

Źródło: NcD-RisC

Nadmierna waga to już w tej chwili nasz poważny problem...

Według NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły. Skala tego zjawiska systematycznie rośnie. Nie ma też co liczyć na poprawę, prognozy nie są optymistyczne — szacuje się, że w 2025 r. otyłych będzie 26% dorosłych kobiet i 30% dorosłych mężczyzn.

Cukier, otyłość - konsekwencje

Podsumowanie

Prognoza zmian w 2025 roku (względem 2017 roku)

Zmiana liczby dorosłych pacjentów, którym zostaną udzielone świadczenia:



Źródło: Obliczenia własne na podstawie danych NFZ

Osoba, której zgon można powiązać z konsekwencjami spożycia napojów słodzonych cukrem żyje przeciętnie **o 15 lat krócej** niż średnio osoba w jej wieku.

W Polsce blisko **1 400 zgonów** rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem.

Źródło: oszacowanie własne na podstawie Singh et al. (2015)

Przez otyłość nie tylko chorujemy, lecz także umieramy...

Dziesiątki tysięcy zgonów rocznie powodują choroby, które wiążą się z otyłością, a więc także ze spożyciem cukru. Samo tylko spożycie napojów słodzonych cukrem przedwcześnie odbiera życie około 1400 Polakom rocznie, a każdy z nich traci przeciętnie 15 lat życia. Statystycznie każdy z nas poznał kogoś, kto z tej właśnie przyczyny stracił bądź straci życie.

Jeżeli sprawdzą się prognozy wzrostu otyłości to w 2025 roku na leczenie chorób związanych z otyłością wydamy więcej o 0,3 – 1,0 mld zł niż w 2017 r.