

# TESTSÚLYVÁLTOZÁSI TRENDEK AZ ISKOLÁBAN

Rovatunkban foglalkoztunk már a kóros elhízás, az obezitás kialakulásának okaival, a táplálékfelvétel ideg- és hormonrendszer révén történő szabályozásával, a zsíryanycsere jellemzőivel. Cikkünkben most a Gödöllői Református Líceum diákjai dolgozzák fel egy, az iskolájukban folytatott felmérés eredményeit.

**K**utatásunk problémafelvetése az volt, hogy a világban, azon belül Európában a testsúlyváltozásban mérhető általános trendek hogyan figyelhetők meg a mi kis létszámú középiskolánkban, a *Gödöllői Református Líceumban*. Egy kérdőívet töltöttünk ki több mint 100 tanulóval, így a tanulókról és szüleikről is adatokat gyűjtöttünk. A felmérés során nem csak a válaszadók testtömegére, de étkezési szokásaikra, társadalmi helyzetre is rákérdeztünk.

Ha a nemzetközi felmérések eredményeit elemezzük, akkor fontos szem előtt tartani, hogy a túlsúly a jelenkor problémája. A múltban, még a XX. század második felében is, a rossz szociális helyzet miatt kialakuló alultápláltság jelentette a fő problémát a táplálkozási zavarok között. Ma már az obezitás több embert érint, mint az alultápláltság.

Az OECD-országokban 2009–2010 között, egységes alapelvek mentén készített felmérés szerint a 24 EU-tagállamban a 15 éves fiúk 17 százaléka túlsúlyos. Ez az érték Görögországban a legmagasabb (28%) és Dániában a legalacsonyabb (10%). Magyarországon 19 százaléku túlsúlyos, ami hazánkat a középmezőnybe helyezi, Portugália, Ausztria, Csehország és Románia kí-

séretében. A 15 éves korosztályban a túlsúlyos lányok aránya az EU-ban 10 százalék, Magyarországon ez az érték 11 százalék.

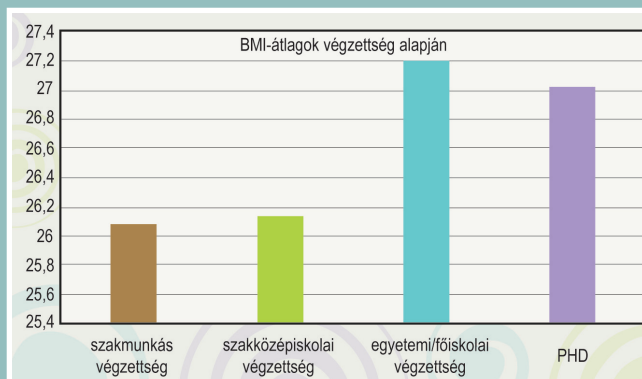
Az adatokat korábbi mérésekkel összevetve megfigyelhető, hogy az utolsó évtizedben a túlsúlyos 15 évesek aránya jelentősen megnövekedett a rendszerváltás országaiiban.

A felnőtt lakosság körében is elvégzett mérés adatait nehéz országonként összevetni. Ennek oka az, hogy míg hazánkban – másik öt országgal együtt – mérés útján állapították meg a lakosság körében az elhízottság mértékét, addig más országokban (például Romániában) önbevallásos alapon vették fel az adatokat. Ez a mérésmetodikai eltérés jelentős torzításokat szülhet: Magyarországon az elhízottak aránya 28,5 százalék, míg Romániában harmadannyi se: 7,9 százalék!

Problémafelvetésünk az volt, hogy a fent leírt, Magyarországra és a többi országra vonatkozó felmérések adatai, eredményei milyen szinten vetíthetők ki a mi iskolánk, a Gödöllői Református Líceum kis közösségére, mennyire működik ez a közösség modellként az egész társadalomra nézve.

Ennek kiderítésére készítettünk egy elektronikus kérdőívet, amelyet az egész iskolában elérhetővé tettünk. A kérdőívet a 450 diákból összesen 114 tanuló töltötte ki, szinte azonos mennyiségben fiúk és lányok. Kérdések szerepeltek többek között a tanuló testmagasságáról, a testtömegéről, az étkezési szokásokról, megkérdeztük szüleik testmagasságát, testtömegét, életkorát és legmagasabb iskolai végzettségét.

A testtömegindexről korosztályonkénti lebontásban átlagot számoltunk. Túlsúlyról akkor beszélünk, amikor a BMI értéke 25 és 30 kg/m<sup>2</sup> között van, elhízás pedig az, amikor ez az érték meghaladja a 30 kg/m<sup>2</sup>-t. Iskolánkban a BMI értéke többnyire a normális (18,5–25) tartományba esik. Egy kiugró érték adódott a 17 éves korosztályban: a BMI-értékek nemek szerinti eloszlásában körülbelül 1 egységnyi eltérést tapasztal-



tunk. Az eredményekből jól látni, hogy bár iskolánk tanulóinak a BMI-szintje nem magas, mégis a férfiaké nagyobb. Ez megfelel az országos felmérés eredményeinek is, miszerint a férfiak BMI-átlaga magasabb a nőkénél.

A kérdőívben felvett adatok segítségével kiszámoltuk, hogy a tanulók reggelire 1000–4000 KJ energiát visznek be. A kiemelkedően magas energiabevitelű diákjaink BMI-je is normális, miközben hetente 3–5 alkalommal testnevelés órán kívüli sportfoglalkozáson vesznek részt.

A reggelizési szokások felmérése alapján a kitöltők mintegy fele hagyományos szendvicSBől álló reggelit fogyaszt, egy zsömléből. Ehhez körülbelül egyenlő arányban kakaót, tejet vagy teát isznak, egy bögrével. A válaszadók negyede péksüteményt is fogyaszt reggelire. Ugyanennyien esznek müzlit. Sajnos a kitöltők mindössze 13 százaléka fogyaszt valamilyen gyümölcsöt reggelijéhez.

A válaszadók 57 százaléka az iskolai menzán, a többiek otthon ebédelnek. Ebből az adatból is kitűnik, hogy mennyire fontos népegészségügyi szempontból a mintamenza vagy ahhoz hasonló program. Az itt kialakított ízvilág (alacsony sótartalom), energiabevitel és tápanyag-összetétel (rostban gazdag, kevés monoszacharid és zsír) hosszan tartó módon befolyásolja a tanulók egészségét. Magas rosttartalma miatt nagyon jó iránynak tartjuk, hogy a válaszadók 42 százaléka legalább hetente egyszer fogyaszt főzeléket, 21 százaléka pedig kéthetente. A hústermelés nagy ökológiai lábnyoma miatt elgondolkodtató, hogy a tanulók több mint fele hetente

öt vagy annál több alkalommal fogyaszt húsféléket. Ezen belül viszont jónak mondható, hogy a fehérhús fogyasztása magas: a húsfogyasztás az esetek 82 százalékában baromfi-húst jelent. Kevésbé megnyugtató, hogy húsfélék mellé leggyakrabban (46%) olajos, olajban sült köretet fogyasztanak. A köretek között második helyen (35%) a rizs szerepelt, sajnos mindössze 15%-uk fogyaszt salátát. A nagy mennyiségű, gyorsan bevitt, ezáltal nagyrészt elraktározott tápanyagbevitel miatt aggodalomra ad okot, hogy a válaszadók 10 százaléka heti, 41 százalékuk pedig havi rendszerességgel jár gyorsétterembe.

A kitöltők szüleinek BMI-értékét is kiszámoltuk. Eszerint a férfiaké a normális felett van, a nők esetében az 50 év felettieké esik a túlsúlyos tartományba. Az országos felméréseken azt tapasztalták, hogy a túlsúly és elhízás gyakorisága nő a korrallal, s mindkét nemnél. A mi felméréseink nem támasztja alá ezt a megfigyelést, hiszen a BMI-átlag kevesebb az 50 év feletti férfiak esetében, mint a 40–49 évesek körében. Az eddig elvégzett országos felmérések szerint a férfiak között gyakoribb az elhízottság, ugyanakkor az általunk felvett adatok ennek elmentmondanak, a nők BMI-átlaga nagyobb 50 éves kor felett, mint ugyanabban a korban a férfiaknál. Ez az elmentmondás több módon is magyarázható: lehetséges, hogy a felvett adatok száma nem elegendő, elképzelhető, hogy Gödöllő, illetve a környékbeli települések mint Budapest agglomerációs körzete, annyira kevert lakossággal rendelkezik, ami nem képezi az országos jelenségeket, illetve, mivel adataink felvétele önbevallásos és nem méréses úton történt, lehetséges, hogy a férfiak hiúsága okozza az eltérést.

Albert-Jan R. Roskam és kutatócsoportja vizsgálta azt a jelenséget 19 európai országban a XXI. század első éveiben, hogy a

viszonylagos jólét mellett az elhízás kialakulásában jelentős szerepe van az iskolai végzettség szintjének is. Minél alacsonyabb a képzettség szintje, annál nagyobb az elhízottak aránya. A férfinepességben csak Lettországból fordult elő, hogy ez az arány a legjobban képzett népességben volt a legmagasabb. A női népességben mindenhol érvényesült ez a hatás.

A BMI-átlagokat az iskolánkban tanuló diákok szüleinek legmagasabb végzettsége alapján csoportosítva is kiszámoltuk. Ennek az eredménye azonban eltér az előbb említett szabályszerűsétől, miszerint minél magasabb végzettséggel rendelkezik egy adott társadalmi réteg, annál alacsonyabb az elhízottak száma. Jelen esetben ez a hatás fordítva figyelhető meg. Az alacsonyabb végzettséggel rendelkezőknek is magas, a normál értéken felüli BMI-átlaga van, de a magasabb végzettségűeknek ez az értéke még magasabb, közelít az elhízottsághoz. Elképzelhető, hogy a lettországihoz hasonlóan ez a közép-európai, rendszerváltást átélő országok trendje. Ha ez igaz, érdemes lenne okait részletesebben kutatni.

A feltevéstünk, hogy az országos felmérés eredményeihez viszonyítva modelleként használjuk az iskolánkat, sajnos nem alkalmas. Ennek több oka lehet. Az iskolánk egy viszonylag kis közösség, így az adatok egy viszonylag kis létszámú csoporttól futottak csak be, ezért nem tudunk olyan általánosságban beszélni a felmérésről, mint az országos adatok. Továbbá felméréseink önbevalláson alapul, és ezért az értékek sajnos nem olyan biztosak, mint az országos mérésen alapuló adatok.

**PAPP TÍMEA, SZEKERES ZSÓFI, HUORANSZKI CSABA, HORVÁTH ZSOLT**

