

Świadomość młodzieży na temat wpływu otyłości i nieprawidłowej diety na wystąpienie chorób nowotworowych

The youth awareness of the influence of obesity and inappropriate diet on cancer occurrence

JADWIGA JOŚKO, KATARZYNA KRYSZCZYŹYŃ, KATARZYNA LISON, AGNIESZKA BARGIELSKA, ALEKSANDRA KIEMASZ, JOANNA SMOLAREK, KAROLINA WADELIK

Katedra i Zakład Medycyny i Epidemiologii Środowiskowej w Zabrze, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Wprowadzenie. Nowotwory złośliwe są ważną przyczyną zgonów na świecie, zachorowalność na nie wciąż wzrasta. Otyłości i nieprawidłowej diecie przypisuje się trzydziestoprocentowy wpływ na wystąpienie choroby nowotworowej, podobnie jak paleniu tytoniu; w sumie styl życia w 60% wpływa na rozwój nowotworu.

Cel. Zbadanie wiedzy młodzieży na temat związków nieprawidłowej diety z powstawaniem nowotworów.

Materiał i metody. Akcją ankietowo-informacyjną objęto grupę 1265 uczniów z klas maturalnych w piętnastu szkołach ponad gimnazjalnych na terenie Śląska.

Wyniki. Ponad dwie trzecie badanych twierdzi, że rozumie pojęcie „czynnika ryzyka choroby nowotworowej”. 84,5% pytanym maturzystów prawidłowo odpowiedziało na pytanie: „Czy można eliminować ryzyko zachorowania na nowotwór?”. Ponad 52% uczniów nie słyszało wcześniej o związku otyłości z nowotworem. Jednak prawie 70% uważa, że otyłość może przyczynić się do rozwoju raka lub go spowodować. 87,81% pytanym maturzystów uważa, że otyłość to choroba. Ponad 90% ankietowanych rozróżnia pojęcia: nadwaga i otyłość. 70% maturzystów uważa, że problem nadwagi i otyłości wśród młodzieży narasta. Prawie 91% pytanym twierdzi, że warto zwracać uwagę na to co i ile jemy; ale już tylko 72% uważa, że spożywanie warzyw przynajmniej trzy razy dziennie jest słuszne. Tylko jedna trzecia uczniów odpowiedziała prawidłowo na pytanie „Czy spożywanie czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina) częściej niż jeden raz w tygodniu jest zdrowe?”. 44% badanych zaznaczyło odpowiedź „nie” na pytanie: „Czy wędzone ryby mogą być przyczyną raka?” a tylko 18% odpowiedziało prawidłowo.

Wnioski. Wiedza na temat związków pomiędzy nieprawidłowym odżywianiem się a powstawaniem chorób nowotworowych wśród uczniów szkół ponad gimnazjalnych jest niewystarczająca. Należy wdrożyć programy edukacyjne do szkół na temat prawidłowego odżywiania się w aspekcie chorób nowotworowych.

Słowa kluczowe: nadwaga, otyłość, młodzież, nowotwory

Introduction. Malignant neoplasms are a significant cause of death worldwide, with rising morbidity rate. Obesity and incorrect diet are claimed to be responsible for cancer development in 30% of cases, similarly to smoking. Overall, lifestyle is responsible for cancer development in about 60% of cases.

Aim. The study of the youth awareness of the influence of obesity and inappropriate diet on cancer occurrence.

Material and methods. An informative-inquiry campaign was carried out among 1265 graduating high school students of 15 Silesian high schools.

Results. Over two thirds of the subjects claim to understand the idea of a “cancer risk factor”. 84.5% of the students correctly answered the question: “Is it possible to eliminate the risk of cancer development?” Over 52% never heard about the influence of obesity and inappropriate diet on cancer occurrence. However over 70% believe that overweight can cause cancer. 87.8% of the examined group think obesity is a disease. Over 90% of the students can distinguish between overweight and obesity. 70% think that the problem of overweight and obesity is increasing in young people. Almost 91% agree with the opinion that one should care about what and how much we eat; however, only 72% are aware that the consumption of vegetables at least three times a day is right. Only one third of the examined group correctly answered the question: “Is the consumption of red meat (beef, pork) more often than once a week healthy?” 44% answered “no” when we asked whether smoked fish could cause cancer, and only 18% answered correctly.

Conclusions. The youth awareness of the influence of obesity and inappropriate diet on cancer occurrence is very inadequate. Educational programs about the correlation between improper nutritional behaviors and cancer should be introduced into schools.

Key words: overweight, obesity, youth, neoplasms

Wstęp

Nowotwory złośliwe są ważną przyczyną zgonów na świecie a zachorowalność na nie wciąż wzrasta. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2004 r. z powodu choroby nowotworowej zmarło około 7,4 milionów ludzi, co stanowi w przybliżeniu 13% wszystkich zgonów. Umieralność ta ciągle rośnie i w 2030 r., według prognoz WHO, z tego powodu umrze nawet 12 milionów osób [1].

W Polsce nowotwory są drugą przyczyną śmierci. Według statystyk, każdego roku co czwarty Polak zachoruje na chorobę nowotworową, a co piąty z jej powodu umrze (Polski Komitet Zwalczenia Raka) [2].

Podobne tendencje, jak w całym kraju, występują w obrębie województwa śląskiego.

W 2003 r. ponad 16 500 mieszkańców województwa zachorowało na nowotwór złośliwy i przeszło 11 000 zmarło z tego powodu. Szacuje się, że wśród mieszkańców województwa śląskiego więcej niż jeden mężczyzna z czterech i jedna kobieta z pięciu ma szansę zachorowania na nowotwór złośliwy w ciągu całego swojego życia [3].

W 2003 r. w województwie śląskim zarejestrowano łącznie 16 658 zachorowań na nowotwory złośliwe (8 661 zachorowań u mężczyzn i 7 997 u kobiet) to jest o 6,3% (990) zachorowań więcej niż w 1999 r. W 2003 r. w województwie śląskim zarejestrowano łącznie 11 146 zgonów z powodu nowotworów (6 277 zgonów u mężczyzn i 4 869 u kobiet) to jest o 9,3% (951) zgonów więcej niż w 1999 r. Zgony te stanowiły, wg danych GUS, drugą przyczynę zgonów (24,5% z ogółu stwierdzonych zgonów) po chorobach układu krążenia. W 2003 r. co czwarty zgon w województwie śląskim był spowodowany przez nowotwór [3].

Otyłości i nieprawidłowej diecie przypisuje się trzydziestoprocentowy wpływ na wystąpienie choroby nowotworowej, podobnie jak paleniu tytoniu, w sumie styl życia w 60% wpływa na rozwój nowotworu. Według najnowszych opracowań otyłość zwiększa 1-2 razy ryzyko rozwoju nowotworu złośliwego [4]. Również wraz ze wzrostem BMI rośnie ryzyko zgonu z powodu choroby nowotworowej. U osób ze Wskaźnikiem Masy Ciała powyżej 40 kg/m² ryzyko to jest już ponad 3 razy większe niż u osób z prawidłowym BMI [4].

Ze względu na udowodnione zależności między rozwojem choroby nowotworowej a otyłością jako anty-nowotworową prewencją należałoby uznać wystrzeżenie się i zwalczanie otyłości.

Częstość występowania otyłości, w porównaniu z sytuacją z przed dwudziestu lat, potroiła się [5]. Problem ten dotyczy coraz częściej dzieci [6]. Niezastąpiona jest więc edukacja podjęta już w młodym wieku by ukształtować właściwe postawy pro zdrowotne.

Narzędziem edukacyjnym może być akcja ankietowo-informacyjna, jak „Wygraj z otyłością oszukaj nowotwór”, którą autorzy pracy przeprowadzili w szkołach ponad gimnazjalnych na terenie Śląska.

Wspomniana akcja była realizowana pod merytorycznym kierunkiem prof. Jadwigi Joško przez dziesięciu studentów Zabrzeńskiego i Katowickiego Wydziału Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego należących do Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny i Młodych Lekarzy IFMSA-Poland. Akcja obejmowała szkolenia, opierające się na zasadzie peer education, czyli edukacji rówieśniczej. Polegały one na przeprowadzaniu 45 minutowych warsztatów, w których uczestniczyła jedna klasa maturalna. Zostali przeszkoleni maturzyści z ośmiu śląskich miast. Studenci przekazywali wiedzę przy pomocy stworzonej specjalnie do celów programu autorskiej prezentacji multimedialnej, która zawierała zarówno fakty dotyczące współzależności między otyłością a rozwojem różnych nowotworów, ale także wskazówki dotyczące prawidłowej oceny swojej wagi, zdrowego odżywiania się i przeciwnowotworowej profilaktyki. Akcja miała na celu uświadomienie młodzieży na temat powiązania otyłości i żywienia z nowotworami, oraz zbadanie świadomości uczniów o tejsze zależności i ocenie własnej masy ciała. Przed szkoleniem uczniowie wypełnili anonimowe ankiety.

Cel pracy

Zbadanie wiedzy młodzieży na temat związków nieprawidłowej diety z powstawaniem nowotworów.

Materiał i metody

W 2008 r. wśród 1265 uczniów klas maturalnych z 15 szkół ponad gimnazjalnych z miast województwa śląskiego (Katowice, Chorzów, Rybnik, Zabrze, Ruda Śląska, Bytom, Świętochłowice, Siemianowice) przeprowadzono akcję informacyjno-ankietową „Wygraj z otyłością – oszukaj nowotwór”.

Narzędziem badawczym, który posłużył do zebrania danych, była autorska ankieta zawierająca 18 pytań dotyczących tematu pracy, którą młodzież wypełniła przed warsztatami. Pytania kwestionariusza były skonstruowane w ten sposób, aby wypełniający miał do wyboru trzy opcje odpowiedzi: „tak”, „nie”, „nie wiem”, ale w pytaniu: „Jak sądzisz, w ilu procentach styl życia (sposób odżywiania, palenie tytoniu) wpływa na wystąpienie choroby nowotworowej?” wybrać można było następujące opcje odpowiedzi: „10”, „30”, „60”.

Opracowanie odpowiedzi pozwoliło ocenić wiedzę i poziom świadomości na temat powiązania otyłości i nieprawidłowej diety z rozwojem choroby nowotworowej.

Wyniki

Na pytanie: „Czy uważasz, że nowotwory są pierwszą przyczyną zgonów w Polsce?” ponad 60% uczniów nie odpowiedziało prawidłowo, z czego połowa zaznaczyła odpowiedź „nie wiem”.

Ponad dwie trzecie badanych twierdziło, że rozumie pojęcie „czynnik ryzyka choroby nowotworowej”.

Większość pytanym maturzystów, bo aż 84,5%, prawidłowo odpowiedziało na pytanie: „Czy można eliminować ryzyko zachorowania na nowotwór?”

Kolejne pytanie brzmiało: „Jak sądzisz, w ilu procentach styl życia (sposób odżywiania, palenie tytoniu) wpływa na wystąpienie choroby nowotworowej?”

Prawie 60% zaznaczyło poprawną odpowiedź „w 60%”, ponad 1/3 podała odpowiedź „w 30%”, a ponad 3% uważało, że tylko w 10%.

Ponad 52% uczniów nie słyszało wcześniej o związku otyłości z nowotworem.

Jednak już na pytanie: „Czy uważasz, że otyłość może przyczynić się do rozwoju raka lub go spowodować?” prawie 70% odpowiedziało prawidłowo: „tak”. Za to na pytanie: „Czy jedzenie typu „fast food” może doprowadzić do rozwoju raka?” już tylko 63% ankietowanych odpowiedziało prawidłowo: „tak”.

Ponad 70% prawidłowo odpowiedziało na pytanie: „Czy barwniki stosowane do barwienia napojów mogą być rakotwórcze?”, ale aż 1/4 uczniów zaznaczyła odpowiedź „nie wiem”.

Jedna trzecia pytanym: „Czy środki konserwujące zawarte w konserwach mogą być rakotwórcze?” odpowiedziało „nie wiem” a tylko 60% zaznaczyło: „tak”.

44% badanych zaznaczyło odpowiedź „nie” na pytanie: „Czy wędzone ryby mogą być przyczyną raka?” a tylko 18% odpowiedziało prawidłowo.

87,81% pytanym maturzystów prawidłowo odpowiedziało na pytanie: „Czy otyłość to choroba?”

Ponad 90% ankietowanych rozróżnia pojęcia: nadwaga i otyłość i w pytaniu: „Czy nadwaga i otyłość to samo?” zaznaczyła odpowiedź „nie”.

Prawie 70% maturzystów uważa, że problem nadwagi i otyłości wśród młodzieży narasta, ale aż 30% tego nie zauważa.

Ponad 90% pytanym twierdziło, że warto zwracać uwagę na to, co i ile jemy; ale już tylko 72% uważało, że spożywanie warzyw przynajmniej trzy razy dziennie jest słuszne.

Duże problemy sprawiło pytanie: „Czy spożywanie czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina)

częściej niż jeden raz w tygodniu jest zdrowe?”. Tylko jedna trzecia uczniów odpowiedziała prawidłowo, jedna trzecia odpowiedziała źle, a reszta zaznaczyła odpowiedź „nie wiem”.

68% maturzystów prawidłowo uważało, że picie wody mineralnej jest zdrowsze od picia soków w kartonikach, ale ponad 30% ankietowanych tego nie wiedziało.

Na pytanie: „Czy uprawianie ćwiczeń fizycznych trzy razy w tygodniu jest zbyt częste?” 86,6% zapytanym odpowiedziało prawidłowo.

Dyskusja

Z przeprowadzonego badania wynika, że wiedza na temat związków pomiędzy nieprawidłowym odżywianiem się a powstawaniem chorób nowotworowych wśród uczniów szkół ponad gimnazjalnych jest niewystarczająca. Zestawiając te dane z wynikami badania HBSC (*Health Behavior in School-aged Children: A WHO Cross-national Study*) przeprowadzonego w Polsce w 2002 r. można wysunąć wniosek, że młodzież nie stosuje się do znanych im reguł prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia [7].

Według HBSC 2002 warzywa spożywało co najmniej jeden raz dziennie tylko 36,3% nastolatków [7], a w przeprowadzonych badaniach 72% twierdziło, że spożywanie warzyw trzy razy dziennie jest słuszne. Podobne spostrzeżenia zawarte są w publikacji „Sposób odżywiania się i wiedza na temat odżywiania młodzieży naszej szkoły” autorstwa Kamili Bogacz-Bugaj, z której dowiadujemy się, że: „niezbyt popularne jest codzienne jedzenie warzyw i owoców – większość ankietowanych zjada je zaledwie kilka razy w tygodniu, chociaż uważa, że są najmniej kaloryczne i zdrowe oraz, że powinno się je jeść codziennie” [8].

Badanie „Postawy i opinie młodzieży na temat chorób nowotworowych” przeprowadzone przez Centrum Badania Opinii Społecznej wśród młodzieży ponad gimnazjalnej w 2007 r. ukazuje, że ankietowani przypisują największe znaczenie czynnikom związanym ze stylem życia w rozwoju chorób nowotworowych (palenie papierosów, nie przestrzeganie zasad zdrowego żywienia, brak ruchu, stres itp.) [9], podobnie jak w badaniach własnych. Także co do możliwości eliminacji ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową uczniowie byli podobnego zdania. Według badania CBOS 63,1% respondentów uważało, że „zachorowalność na raka mogłaby się zmniejszyć, jeśli ludzie będą sami bardziej dbać o swoje zdrowie to znaczy nie będą palić, nie będą nadużywać alkoholu, będą dbać o swoją kondycję fizyczną” [9].

Młodzi ludzie, mimo iż słyszeli o pewnych istotnych faktach związanych z prawidłowym odżywianiem się oraz wiedzą o tym, że swoim stylem życia determinują ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową, nie wykazują umiejętności praktycznego zastosowania tej wiedzy.

Wnioski

1. Wiedza na temat związków pomiędzy nieprawidłowym odżywianiem się a powstawaniem chorób nowotworowych wśród uczniów szkół ponad gimnazjalnych jest niewystarczająca.
2. Należy wdrożyć programy edukacyjne do szkół na temat prawidłowego odżywiania się w aspekcie chorób nowotworowych.

Piśmiennictwo / References

1. WHO. Cancer. Fact sheet, February 2009, 297.
2. <http://www.diagnosis.pl/polski-komitet-zwalczania-raka-5183.html>
3. Kołosza Z, Banasik T, Zemła B. Nowotwory złośliwe w województwie śląskim w 2003 roku. Zakład Epidemiologii Nowotworów Centrum Onkologii – Instytut, Gliwice 2006.
4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. AICR, Washington 2007, 8: 322-341.
5. Biuro WHO w Polsce. 10 faktów dotyczących otyłości, o których należy wiedzieć. www.who.un.org.pl/files/390/ObesityConf_10things_PL-2.doc
6. International Obesity Task Force. Childhood Report. IASO Newsletter 2004, 6: 10-11.
7. Woynarowska B, Mazur J. Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce: wyniki badań HBSC 2002. Zdr Publ 2004, 114(2): 159-167.
8. <http://www.edukacja.edux.pl/p-4778-sposob-odzywiania-sie-i-wiedza-na-temat.php>
9. <http://mediweb.pl/diseases/wyswietl.php?id=1408>