

Okres pandemii koronawirusa skłonił Polaków do refleksji w kwestii zdrowego odżywiania, pielęgnacji i aktywności fizycznej. To główny wniosek z badania „Dieta i pielęgnacja w dobie pandemii”, wykonanego przez SW Research na zlecenie Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku. Aż 81 proc. badanych uznało, że warto zdrowiej się odżywiać, a prawie 75 proc., że czas zacząć uprawiać sport i ćwiczyć. Co więcej, wiele z tych osób wdrożyło dobre nawyki do swojego życia i chce je zachować również po zakończeniu pandemii. Są jednak także mniej optymistyczne statystyki – aż 16 proc. badanych ograniczyło aktywność fizyczną, a jedna trzecia przytyła.

*– Pandemia koronawirusa pokazała, że ludzie potrafią radzić sobie w trudnych sytuacjach i dostosować się nawet do bardzo dotkliwych restrykcji – mówi dr n. med. Aleksandra Nowicka-Jasztal, wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku. – Jako społeczeństwo jesteśmy różni i czas pandemii nieco inaczej wpływał na każdego z nas. Generalnie można jednak podsumować, że ludzie w okresie izolacji mieli więcej czasu i być może ten czynnik spowodował, że skoncentrowali się na swoim zdrowiu.*

W okresie społecznej kwarantanny 36 proc. badanych częściej samodzielnie przygotowywało posiłki, 33 proc. częściej niż przed pandemią jadło zdrowiej, a 31 proc. planowało posiłki z wyprzedzeniem. Znacznie rzadziej kupowaliśmy gotowe produkty i jedliśmy fast-foody.

*– Konsumenci zwracali większą uwagę na to, co wchodzi w skład posiłku, czytali etykiety produktów. Starali się też mniej marnować żywności, wykorzystywać zapasy, które zgromadzili podczas pandemii – mówi dr n. med. Aleksandra Nowicka-Jasztal.*

Z badania wynika, że około 20 proc. respondentów zredukowało masę ciała podczas kwarantanny. Może to mieć związek z tym, że około 18 proc. osób biorących udział w badaniu zadeklarowało, że przed pandemią koronawirusa nie wykonywało aktywności fizycznej, ale w wyniku izolacji wprowadziło ten nawyk do swojego życia.

*– Ogółem 3/4 respondentów stwierdziło, że w czasie pandemii warto zacząć ćwiczyć i uprawiać aktywność fizyczną. Mam nadzieję, że te postanowienia pozostaną z nami po zakończeniu pandemii – mówi ekspertka WSB w Gdańsku.*

Jest jednak i druga strona medalu. Pandemia nie na wszystkich zadziałała równie motywująco. 16 proc. badanych przyznaje, że rozleniwiło się i porzuciło aktywność fizyczną po wprowadzeniu lockdownu. 33 proc. deklaruje, że w trakcie izolacji przytyło.

*– Może to być spowodowane wieloma czynnikami, np. swobodnym dostępem do lodówki, zmniejszeniem liczby i intensywności treningów. Nadwyżka kaloryczna, którą spożywaliśmy, w opozycji do tego, ile wydawkowaliśmy energii, mogła spowodować wzrost wagi. Oczywiście zapewne zdarzały się też przypadki, że ludzie jedli więcej z uwagi na stres albo po prostu z nudów. Często też sama świadomość, że mamy w domu zapasy niezdrowej żywności, np. słodczy, wpływa na to, że częściej sięgamy po te produkty – zauważa Aleksandra Nowicka-Jasztal.*

Z badania WSB wynika, że czas izolacji Polacy wykorzystali na zabiegi pielęgnacyjne na skórę i włosy. Wprawdzie nie mogli w tym okresie korzystać z profesjonalnych usług w gabinetach kosmetycznych i fryzjerskich, ale robili to w warunkach domowych. Jedna trzecia badanych pań twierdzi, że sama robiła sobie maseczki na twarz. Zmieniło się też podejście kobiet do makijażu – prawie 36 proc. przyznało, że maluje się delikatniej, a co czwarta respondentka deklaruje, że tak też zostanie po zakończeniu pandemii.

22 proc. kobiet w czasie izolacji stworzyło własny kosmetyk w warunkach domowych. Najczęściej były to maseczki i peelingi do twarzy oraz maski do włosów.

*– Próby produkcji własnych kosmetyków to bardzo dobry trend ze względu na to, że mamy świadomość, co jest w środku, wiemy, w jakim opakowaniu będziemy przechowywać kosmetyk, a często może on być tańszą alternatywą dla produktów drogeryjnych dostępnych w sprzedaży – zaznacza ekspertka.*

Pozytywną obserwacją, która wynika z badania Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku, jest wyraźna skłonność respondentów do utrzymania dobrych nawyków prozdrowotnych na dłużej.

*– Oczywiście pozostaje kwestia motywacji i rozstrzygnięcia, czy jest ona zewnętrzna, czy wewnętrzna, czy to z nas płynie chęć poprawy swojego stanu zdrowia i ciała – dodaje Aleksandra Nowicka-Jaształ. – Warto zwrócić uwagę również na rolę specjalistów i fachowego wsparcia w utrzymaniu postanowień. Każdy, kto czuje, że nie do końca potrafi sobie poradzić z wytrwałością i utrzymaniem zmian wprowadzonych podczas pandemii, powinien skorzystać z porady dietetyka, psychodietetyka lub innej osoby wykwalifikowanej w danej dziedzinie.*

Chociaż w czasie pierwszych miesięcy pandemii zainteresowanie konsultacjami u dietetyka spadło o około 4 proc., to internauci chętnie korzystali z porad publikowanych w mediach społecznościowych, forach i blogach. Ponad 75 proc. osób biorących udział w badaniu zadeklarowało takie same lub większe zainteresowanie tematyką zdrowia podczas przeglądania social mediów czy stron internetowych.

*Źródło: Newseria*