

W Polsce niemal dwie trzecie osób w wieku 65–74 lat zмага się z nadmierną masą ciała. Jednocześnie co piąty senior cierpi z powodu niedożywienia. Choć te dwa stany wydają się sprzeczne, coraz częściej występują równocześnie – co może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Zjawisko tzw. "otyłości niedożywieniowej" to coraz bardziej rozpoznawany problem wśród osób starszych. Polega na tym, że seniorzy przybierają na wadze, ale ich dieta jest uboga w niezbędne składniki odżywcze. Efektem jest jednoczesne zwiększenie masy ciała i pogarszający się stan zdrowia.

Wiek i dieta – trudna relacja

Zmiany fizjologiczne towarzyszące starzeniu się, takie jak słabsze odczuwanie smaku, mniejszy apetyt czy trudności z poruszaniem się, znacząco wpływają na sposób odżywiania. Zmniejszone zapotrzebowanie kaloryczne, obniżona masa mięśniowa i rzadsza aktywność fizyczna powodują, że osoby starsze jedzą mniej – ale niekoniecznie lepiej. Chętniej sięgają po łatwe w przygotowaniu produkty wysoko przetworzone, które dostarczają pustych kalorii, a jednocześnie nie zaspokajają potrzeb organizmu na witaminy, minerały i białko.

Problem pogłębia się, gdy dochodzą czynniki społeczne. Samotność, brak wsparcia, niskie dochody czy ograniczona mobilność sprawiają, że przygotowanie wartościowego posiłku staje się codziennym wyzwaniem. Nierzadko seniorzy sami rezygnują z pewnych grup produktów, uznając je za zbyt kosztowne lub trudne do strawienia, co prowadzi do jednostronnej i ubogiej diety.

Statystyki alarmują

Według danych Eurostatu z 2022 roku, w grupie wiekowej 65–74 lata aż 63,6 proc. osób w Unii Europejskiej ma nadwagę. W przypadku osób powyżej 75. roku życia odsetek ten sięga 57,7 proc. W Polsce, podobnie jak w innych krajach UE, problem nadmiernej masy ciała wśród seniorów jest powszechny. Jednocześnie blisko 20 proc. osób starszych doświadcza niedożywienia, a ryzyko to rośnie znacząco po 75. roku życia.

Brakuje przy tym jednoznacznych metod diagnozowania niedożywienia. Najczęściej stosowanym wskaźnikiem pozostaje BMI, który nie uwzględnia jakości spożywanej diety. Tymczasem niedobory składników odżywczych mogą pozostawać długo niezauważone – aż do momentu wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak spadek odporności, trudności w rekonwalescencji czy większe ryzyko złamań.

Błędne koło złych nawyków

Jednym z głównych problemów żywieniowych seniorów w Polsce jest nadmierne spożywanie cukrów prostych i tłuszczów zwierzęcych przy jednoczesnym niedoborze warzyw, owoców i produktów bogatych w błonnik. Wielu starszych ludzi samodzielnie eliminuje z diety składniki, które uważa za "szkodliwe", co prowadzi do jeszcze większego zubożenia jadłospisu. Skutkiem jest nie tylko nadwaga, ale i zwiększone ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy, a także osłabienie organizmu.

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że każdego roku z powodu powikłań związanych z otyłością umiera nawet 2,7 mln osób. Z kolei niedożywienie pogarsza przebieg chorób przewlekłych i rekonwalescencję po urazach, takich jak złamania. Niedożywiony organizm ma znacznie mniejsze szanse

na skuteczne wyzdrowienie.

Co można zrobić?

Jedną z inicjatyw mających przeciwdziałać tym problemom jest działalność Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Ekspertzy stworzyli tzw. Talerz Zdrowego Żywienia dla seniorów – model odżywiania dostosowany do potrzeb osób starszych, bez chorób współistniejących. Proste grafiki i praktyczne porady mają ułatwić komponowanie codziennych posiłków.

Kluczową rolę w walce z problemem odgrywa edukacja żywieniowa, dostęp do rzetelnych informacji oraz wsparcie społeczne. Ekspertzy podkreślają, że warto zadbać o codzienne funkcjonowanie seniorów – sprawdzić, czy mają możliwość zrobienia zakupów, czy są w stanie samodzielnie przygotować posiłek, i czy spożywają go w odpowiednich warunkach.

Równie ważna jest aktywizacja osób starszych – zarówno fizyczna, jak i społeczna. Kluby seniora, ośrodki pomocy społecznej czy inicjatywy lokalne mogą odegrać ważną rolę w przeciwdziałaniu samotności i wykluczeniu, które często są ukrytym źródłem problemów żywieniowych.

Dzięki odpowiedniej opiece, edukacji i środowisku wspierającemu zdrowe nawyki możliwe jest nie tylko zapobieganie nadwadze i niedożywieniu wśród seniorów, ale także poprawa ich jakości życia i wydłużenie okresu samodzielności.

Źródło: Newseria