Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: czwartek, 02, lipiec 2026 08:34
Alicja Cisowska
Odsłony: 566

Zdaniem ekspertów media społecznościowe oddziałują na postrzeganie siebie wśród dzieci i młodzieży. Nadmierna ekspozycja na nie i dążenie do osiągnięcia idealnej sylwetki może nasilać skłonność do sięgania po używki czy środki psychoaktywne, jak również rozwój zaburzeń odżywiania. Specjaliści podkreślają, że duży wpływ na wybory żywieniowe młodego pokolenia mają rówieśnicy. Rozwiązaniem może być chociażby obowiązkowa edukacja zdrowotna czy wprowadzenie regulacji dotyczących treści w social mediach.

– Media społecznościowe wpływają na młodzież w zaskakujący sposób. Tworzą idealny kult pięknej sylwetki. Zarówno nastolatka, jak i nastolatek w okresie dojrzewania widzą świetną figurę czy sportowca. Będą chcieli tak samo wyglądać, a nie zwracają uwagi na przykład na cykl biologiczny czy budowę ciała, a każdy może mieć inną – mówi dr inż. Mateusz Gemba, prorektor ds. jakości kształcenia i dydaktyki w Warszawskiej Akademii Medyczno-Technicznej Nauk Stosowanych.

Jak wynika z najnowszego raportu „Internet dzieci 2026" opublikowanego przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, 2,6 mln dzieci w wieku 7–14 lat korzysta z internetu. 55 proc. dzieci regularnie używa największych serwisów społecznościowych lub komunikatorów, mimo że nie są przeznaczone dla ich grupy wiekowej.

– Nadmierny wpływ mediów na kreowanie wizerunku ciała i wyglądu może wpływać w sposób negatywny. Poprzez szukanie idealnych wzorców młodzież może sięgnąć po używki. Może to być kofeina, która w nadmiernej ilości będzie miała działanie ergogeniczne. Mam tu na myśli napoje energetyzujące pite w celu zwiększenia wydolności podczas treningów i wysiłku fizycznego – podkreśla dr Mateusz Gemba.

Zgodnie z raportem Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Instytutu Badawczego napoje energetyzujące regularnie spożywało 2,1 proc. dzieci w Polsce, natomiast wśród młodzieży w wieku 10–17 lat 35,7 proc. chłopców i 27,4 proc. dziewcząt. Od 1 stycznia 2024 roku w naszym kraju obowiązuje zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom niepełnoletnim.

– W drugim kroku możemy zwrócić uwagę na głodzenie się, na przykład przez dziewczęta, które będą chciały za wszelką cenę zredukować tkankę tłuszczową. Ona szczególnie u osób w okresie dojrzewania może negatywnie wpłynąć na rozwój układu hormonalnego – wyjaśnia ekspert.

Z badania przeprowadzonego w 2021 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę „Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatków" wynika, że 62 proc. nastolatków uważa, że osoby, które są atrakcyjne, mogą z większą łatwością zdobyć popularność. 40 proc. z kolei sądzi, że ładne osoby są o wiele szczęśliwsze, a wśród tych spędzających więcej czasu w social mediach odsetek ten jest jeszcze wyższy (53 proc.).

– Powinny istnieć ograniczenia idealnego wizerunku w mediach społecznościowych, jednakże uważam, że to bardzo trudne do zrealizowania. Teraz mamy możliwość publikowania treści, jakie kto chce i nie ma znaczenia, kto co udostępnia. Mogą to być kanały prywatne, nie muszą być to takie, które polegają na kreowaniu treści bardziej zawodowych, gdzie pokazujemy swoją sylwetkę. Niemniej jednak uważam, że w przyszłości mogłoby to poprawić dobrostan psychiczny młodzieży – zaznacza dr Mateusz Gemba.

Z raportu „Internet dzieci 2026" wynika, że korzystanie z serwisów społecznościowych, obejmujących platformy umożliwiające tworzenie profili, publikację treści oraz interakcje między użytkownikami,

Phoca PDF

stanowi centralny element aktywności cyfrowej dzieci. Średni dzienny czas korzystania wynosi 2 godziny i 33 minuty, co jest wynikiem znacząco wyższym niż w całej populacji (1 godzina i 33 minuty).

– Obserwujemy wpływ mediów społecznościowych na młodzież, po pierwsze, zaburzony dobrostan psychiczny. Coraz więcej młodzieży zmaga się z problemami, mam tu na myśli depresję, zaburzenie regulacji rytmu dnia, zaburzenia snu i odżywiania. To już nie tylko anoreksja, bulimia, ale również może być to kompulsywne objadanie się w dzień czy w nocy – tłumaczy prorektor ds. jakości kształcenia i dydaktyki w Warszawskiej Akademii Medyczno-Technicznej Nauk Stosowanych.

Badanie FDDS pokazuje, że obawa przed otyłością była jednym z częściej wyrażanych lęków związanych z własnym wyglądem. Aż 40 proc. dziewcząt martwiło się tym, że mogłoby przytyć. Obawę tę wyraża znacznie mniej chłopców (26 proc.).

– Problemy zaburzeń odżywiania w latach 90. były bardzo nasilone. Obecnie obserwujemy je ponownie, niemniej jednak to już są łączone zaburzenia odżywiania i mamy ich znacznie więcej. Ponadto kult supersylwetki sprawia, że młodzież sięga po różnego rodzaju środki odurzające. One poprzez zmniejszenie łaknienia przyczyniają się do rozwoju zaburzeń odżywiania – wyjaśnia dr Mateusz Gemba.

– Przeprowadzona przeze mnie ankieta dotycząca wpływu emocji na wybory żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku 8–18 lat pokazała, że 3/4 osób ankietowanych uważa, że właśnie emocje wpływają na to, co oni jedzą. Główną emocją, która powoduje, że osoby ankietowane sięgają po pokarmy, jest nuda. Ona powoduje, że nasze kroki kierujemy do lodówki i spożywamy większe ilości jedzenia – podkreśla Anna Pawlak, wykładowca w Warszawskiej Akademii Medyczno-Technicznej Nauk Stosowanych.

Ankietowani uważają również, że sport jest najlepszym rozwiązaniem, które będzie pozwalało zniwelować negatywne emocje i dzięki temu przeciwdziałać kierowaniu się w stronę jedzenia.

– To, co jeszcze wyszło istotnego, to na pewno to, że dzieci też bardzo często starają się rozmawiać z rówieśnikami czy też z rodzicami na temat swoich emocji i tego, jak się czują. Bardzo istotnym pytaniem było też to, czy reklama, influencerzy i rówieśnicy wpływają na wybory żywieniowe. Okazało się, że największy wpływ mają rówieśnicy. Niestety oni powodują, że ankietowane osoby wybierały produkty głównie niezdrowe, takie jak napoje energetyzujące, chipsy czy inne popularne produkty promowane przez influencerów – wyjaśnia Anna Pawlak.

– Młode pokolenie niestety nadal nie jest odpowiednio i w pełni wyedukowane, jeśli chodzi o zdrowie i o nawyki żywieniowe. Pracujemy nad tym, mamy chociażby edukację zdrowotną. Natomiast edukując w social mediach, sam widzę, że jednak wiedza jeszcze nie jest na odpowiednim poziomie – mówi Mateusz Szałajko, dietetyk.

Raport „Wybory żywieniowe dzieci i młodzieży – co na nie wpływa?" przygotowany przez firmę Nestlé Polska, Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie pokazuje, że wraz z wiekiem regularność spożywania posiłków stopniowo spada, a styl życia dzieci staje się bardziej zróżnicowany. Młodsze dzieci (9–10 lat) zwykle jedzą śniadanie w domu, zabierają drugie śniadanie do szkoły i mają posiłki przygotowywane przez rodziców.

U starszych uczniów (11–12 lat) ta systematyczność jest mniejsza. Częściej pomijają oni śniadanie w domu, a także rezygnują z regularnego spożywania obiadu w szkole. Ponadto bardziej samodzielnie

Phoca PDF

decydują o tym, co jedzą, a to przekłada się na wybieranie mniej wartościowych przekąsek.

– Młodzi ludzie potrzebują wiedzy chociażby z zakresu prawidłowego żywienia. Widzę, że w social mediach jest ona na trochę niższym poziomie, a sam jestem na platformach takich jak Instagram czy TikTok, gdzie jest powielane wiele mitów żywieniowych. Nad tym obszarem warto więc pracować – uważa Mateusz Szałajko.

Od roku szkolnego 2026/2027 edukacja zdrowotna będzie przedmiotem obowiązkowym w klasach od IV do VIII szkoły podstawowej oraz przez dwa lata w szkołach ponadpodstawowych. Obowiązkowe będą takie działy jak m.in. higiena cyfrowa, odżywianie, profilaktyka uzależnień czy też zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne.

– Edukacja zdrowotna będzie wsparciem do pozyskania wiedzy przez młodych ludzi. Jej brak, szczególnie tej żywieniowej, skutkuje tym, że trudno im oddzielić żywieniowe fakty od mitów, których mamy niestety dosyć sporo w social mediach.
A mając taką bazę, są w stanie stwierdzić, czy dane treści są zgodne z aktualną wiedzą naukową – podkreśla dietetyk.

Źródło: Newseria

Phoca PDF