

## Diety cud, czy zdrowe nawyki żywieniowe?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 26, marzec 2026 12:50

Alicja Cisowska

Odśloni: 831

---

28 proc. Polaków chciałoby się nauczyć zasad zdrowego i świadomego odżywiania – wynika z badań platformy Multi.Life. W społeczeństwie powszechna jest wiedza o tym, że zaniedbania w tym obszarze to jedna z głównych przyczyn otyłości. Jednocześnie eksperci podkreślają, że diety cud nie działają, a rygorystyczne zasady żywienia mogą spowodować więcej szkód niż pożytku.

Eksperti Multi.Life powołują się przy tym na analizę „Głodowanie z wyboru – konsekwencje zdrowotne”, opublikowaną w czasopiśmie „Forum Zaburzeń Metabolicznych”. Analiza wykazała, że 78 proc. badanych, mimo świadomości szkodliwości restrykcyjnych głodówek, zdecydowało się na ich stosowanie. 80 proc. z nich po drastycznych cięciach kalorycznych wraca do swojej pierwotnej wagi.

*– Powrót do wyjściowej wagi nie zawsze jest efektem braku silnej woli. Po restrykcyjnych dietach organizm produkuje mniej hormonu sytości, a ten stan może się utrzymywać nawet rok po zakończeniu odchudzania. Ciało robi wówczas to, do czego zostało zaprojektowane – broni się przed utratą energii, czyli kumuluje kalorie i domaga się ich uzupełnienia. Pojawia się wówczas narastające poczucie głodu – mówi Klaudia Socha, psychodietetyczka, ekspertka Multi.Life.*

Jak podkreśla, efekt jojo to niejedyna wada rygorystycznych diet.

*– Gdy nie są one dobrane zgodnie z naszymi potrzebami, wiekiem, płcią, stylem życia czy parametrami zdrowotnymi, mogą wyrządzić wiele poważnych szkód w organizmie – wyjaśnia psychodietetyczka. – Rygorystyczne diety oddziałują też na kondycję psychiczną. Kiedy dieta staje się kolejnym źródłem stresu, a brak przygotowania psychicznego zderza się z logistycznymi barierami dnia codziennego, organizm naturalnie szuka ucieczki w jedzeniu emocjonalnym.*

W badaniu MultiSport Index 2025 42 proc. dorosłych Polaków deklarowało, że chciałoby zredukować swoją masę ciała. Jak wynika z ubiegłorocznego raportu Szkoły Zdrowia Publicznego Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego „Społeczny obraz otyłości”, Polacy zdają sobie sprawę z tego, że nieprawidłowy styl życia wpływa na rozwój tej choroby. Ponad połowa badanych wskazała na nieznaną zasad zdrowego odżywiania.

Badania platformy Multi.Life pokazały, że Polacy chcieliby mieć większą wiedzę na temat zdrowej diety. Co czwarty respondent przyznaje, że w tym roku chciałby się nauczyć zasad świadomego i zdrowego odżywiania. Poprawa jakości życia m.in. w takich aspektach jak zdrowie, spokój i energia jest największym motywatorem nauki nowych rzeczy dla prawie połowy badanych.

*– Zmiana nawyków powinna się odbywać bez zbędnej presji, w zgodzie z naszym rytmem dnia. Najskuteczniejsza droga to taka, która obniża próg wejścia. Zamiast rewolucji potrzebujemy prostej struktury: kompletu aktualnych badań, informacji o poziomie aktywności fizycznej i o tym, co zazwyczaj łąduje na naszym talerzu – to wszystko należy skonsultować ze specjalistą, który dobierze realne cele i narzędzia, by odciążyły nas w logistyce. Często to właśnie brak wsparcia i przytłoczenie codziennymi obowiązkami sprawiają, że porzucamy zdrowe postanowienia. Budowanie nowej relacji z jedzeniem wymaga wyrozumiałości dla własnych potknięć i zrozumienia, że drobne kroki, wsparte rzetelną wiedzą psychodietetyczną, są znacznie cenniejsze niż chwilowy zryw – podkreśla Klaudia Socha.*

Eksperti wskazują, że poza ogólnymi zaleceniami warto dopasować sposób żywienia do własnych preferencji, potrzeb organizmu i stylu życia.

## Diety cud, czy zdrowe nawyki żywieniowe?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 26, marzec 2026 12:50

Alicja Cisowska

Odsłony: 831

---

*– Wiek, płeć czy poziom aktywności fizycznej to niejedyne kryteria dopasowanego indywidualnie planu dietetycznego. Równie ważna jest wrażliwość na niuanse w codziennym funkcjonowaniu i odmienne wyzwania, z jakimi mierzy się każda z osób chcących coś zmienić w swoim żywieniu – mówi Klaudia Socha. – Zdrowy styl życia, w tym jedzenia, nie kończy się po opuszczeniu sfery prywatnej, gdy wchodzimy do pracy. Stałe pielęgnowanie powziętych nawyków to nie wszystko – to, co i jak jemy, w sposób fundamentalny stanowi o tym, jak funkcjonujemy – również w środowisku zawodowym.*

Z raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB „Sytuacja zdrowotna Polski i jej uwarunkowania – 2025” wynika, że z nadmierną wagą ciała (BMI co najmniej 25) zmagają się 55,8 proc. Polaków w wieku 20 lat (64 proc. mężczyzn i 48 proc. kobiet), przy czym otyłość (BMI co najmniej 30) charakteryzuje 13,9 proc. (odpowiednio 15 i 13 proc.).

*Źródło: Newseria*