

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ku lepszemu zdrowiu nastolatków



Od anoreksji i astmy po zaćmę, cukrzycę i otyłość - choroby i schorzenia, które rozwijają się w średnim wieku, bardzo często mają swój początek w dzieciństwie i adolescencji. Dane sugerują, że gdyby młodzież prowadziła się zdrowiej, to cieszyłaby się życiem znacznie wyższej jakości po osiągnięciu dorosłości.

Aby dotrzeć do sedna problemu, w ramach finansowanego ze środków unijnych projektu HELENA (Zdrowy styl życia w Europie poprzez odżywianie się w adolescencji) analizowano, co młodzi ludzie jedzą na całym kontynencie oraz jakie postawy przyjmują wobec żywności.

Zespół ustalił, jak należy propagować zdrowe odżywianie wśród młodych ludzi i zaproponował nowe podejścia do osiągnięcia tego szlachetnego celu.

Wiek młodzieńczy to ważny okres pod względem wyborów dotyczących stylu życia. Rodzice podejmują większość decyzji żywieniowych do momentu, kiedy dziecko staje się nastolatkiem. Wówczas młodzi ludzie zaczynają korzystać z kieszonkowego i szkolnych stołówek. Ciężko wyzbyć się starych nawyków - około 80% otyłych nastolatków pozostaje takimi w wieku dojrzałym.

Za pomocą zaawansowanych narzędzi komputerowych do oceny diety zespół wskazał na podobieństwa i różnice w wyborze żywności i schematach posiłków wśród 3.000 młodych ludzi objętych wywiadem, określając wspólne bariery, błędne przekonania i problemy.

Nie będzie chyba zaskoczeniem fakt, że podjadanie jest poważnym problemem we wszystkich badanych krajach, choć udokumentowano także ogólne postawy, takie jak "zdrowa żywność jest niesmaczna" czy "zdrową żywnością się nie najesz".

Przedmiotem analizy w 10 krajach było także spożycie żywności, postawy wobec jedzenia, skład ciała, stan witamin, metabolizm, prevalencja otyłości, insulinooporność, sprawność fizyczna i wybory żywieniowe. Idąc dalej, zespół HELENA przestudiował także garnitur genetyczny, badając interakcję między genami a składnikami odżywczymi oraz między genami a środowiskiem.

Wysłuchując się w głosy konsumentów, naukowcy opracowali nowe produkty żywnościowe, które odpowiadają nastolatkom, takie jak hamburger o niskiej zawartości tłuszczu, poprawiając ich dobroczynne właściwości odżywcze. Ogólnie nowe produkty żywnościowe zostały dobrze przyjęte przez grupę docelową i pomogły rzucić światło na sposób doskonalenia diety osób w wieku 12-18 lat.

Zespół przetestował także na nastolatkach zdrowe diety alternatywne. Jedna z nich spowodowała znaczące osłabienie ochoty na jedzenie i wzrost poczucia sytości.

Szkoły, służba zdrowia, szpitale, organizacje pozarządowe (NGO), supermarkety i kluby sportowe będą prawdopodobnie zainteresowane dwoma innowacyjnymi narzędziami internetowymi, opracowanymi w toku projektu: miernikiem spożycia (food-o-meter) i miernikiem aktywności

(activ-o-meter). Jeden i drugi jest w stanie zapewnić zindywidualizowane doradztwo na temat nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej na potrzeby nastolatków.

W sumie projekt dostarczył użyteczny zestaw narzędzi i danych do wykorzystania przez dowolną organizację czy podmiot udzielający się w sektorze zdrowia. Zapewnił pierwszy przegląd postaw europejskich nastolatków wobec żywności i zdrowia w wielu krajach.

Nad projektem HELENA pracował w latach 2005-2008 paneuropejski zespół specjalistów z Austrii, Belgii, Francji, Grecji, Hiszpanii, Niemiec, Szwecji, Węgier, Włoch i Zjednoczonego Królestwa. Otrzymał niemal 5 mln EUR dofinansowania ze środków unijnych, a koordynatorem był Uniwersytet w Saragossie, Hiszpania.

Więcej informacji:

HELENA

<http://www.helenastudy.com>

Karta informacji o projekcie:

http://cordis.europa.eu/projects/rcn/75937_pl.html

Źródło: <http://cordis.europa.eu>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18904.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy