

Analiza spółek Danone

Planeta. Zdrowie. Przyszłość



Warszawa, 11.05.2020



Spis treści

Wprowadzenie	3
ROZDZIAŁ 1 – PLANETA	6
Wniosek 1: Każdy może wpływać na środowisko poprzez swoje nawyki związane z żywnością i żywieniem	7
Wniosek 2: Na całym świecie, także w Polsce, marnowana jest ogromna ilość żywności	8
Podsumowanie: Wybrane dane z publikacji medialnych z 2019 roku w obszarze PLANETA	10
ROZDZIAŁ 2 – ZDROWIE	11
Wniosek 3: Problemem wielu Polaków jest niezbilansowana dieta	13
Wniosek 4: Niedobór wapnia w diecie dotyczy Polaków właściwie w każdym wieku	14
Podsumowanie: Wybrane dane z publikacji medialnych z 2019 roku w obszarze ZDROWIE	15
ROZDZIAŁ 3 – PRZYSZŁOŚĆ	16
Wniosek 5: Polacy nie traktują jedzenia jako długofalowej inwestycji w zdrowie	16
Wniosek 6: Polacy daleko od podium, jeśli chodzi o długość życia w zdrowiu	18
Podsumowanie: Wybrane dane z publikacji medialnych z 2019 roku w obszarze PRZYSZŁOŚĆ	20
Liczba wskazań wybranych haseł wg narzędzia Brand24	20
Podsumowanie – prof. Janusz Czapiński	21
Jak powstał raport?	22

Wprowadzenie

Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce analizę pt. „Planeta. Zdrowie. Przyszłość” pokazującą, **jakie trendy i wyzwania w obszarze żywienia i zdrowia są dla Polaków kluczowe obecnie lub będą w niedalekiej przyszłości**. Została ona przygotowana przez przedstawicieli grupy spółek DANONE pod opieką merytoryczną prof. Janusza Czapińskiego.

Plany premiery niniejszej analizy pokrzyżowały nam bieżące wydarzenia, mimo to zdecydowaliśmy się ją opublikować. Poruszane tu problemy, związane z kondycją naszego zdrowia i planety, a co za tym idzie – z naszą przyszłością, są i będą aktualne przez najbliższe lata, a nawet dziesięciolecia.

Główną osią raportu jest zdrowie, ponieważ na zdrowiu konsumentów grupie spółek DANONE zależy najbardziej. Chodzi nam jednak nie tylko o podstawowy wymiar żywieniowy zdrowia. Poprzez niniejszą analizę i płynące z niej wnioski autorzy chcą zachęcić Polaków do dokonywania prawidłowych wyborów żywieniowych na co dzień, a także do troski o zrównoważony rozwój planety. Żywność może być dobrej jakości wtedy, gdy wartościowa jest ziemia, która ją wydaje. Głównym przesłaniem niniejszego raportu jest zatem wizja **grupy spółek DANONE, One Planet. One Health**. Mamy jedno zdrowie, mamy jedną planetę. Dbajmy o nie.

Zapraszam do lektury!

Marek Sumiła,

Dyrektor Rynku Polska i Kraje Bałtyckie, Danone

Autorzy analizy sprawdzili, jakie tematy w kontekście żywienia były przedmiotem dyskusji w Polsce w 2019 roku. W tym celu wykorzystali takie narzędzia, jak monitoring mediów, Brand24 czy Answer The Public.

Dodatkowo, by zweryfikować, jak popularne opinie, trendy i wiedza Polaków pokrywają się z faktami, dokonali analizy dokumentów strategicznych, zarówno polskich (Narodowy Program Zdrowia, Strategia NFZ), jak i europejskich (WHO, UE, OECD).

W celu pogłębienia analizy autorzy zestawili i porównali również wyniki badania Target Group Index (TGI) Instytutu Kantar z ostatnich 10 lat, badającego opinie i postawy Polaków.

Twórcy dokumentu:



przeanalizowali ponad **20 tysięcy artykułów i wzmianek**, które ukazały się w polskich mediach w 2019 roku,



sprawdzili, o czym mówią **eksperti do spraw żywienia i zdrowia** w Polsce,



przeanalizowali **13 raportów i analiz strategicznych** z Polski i Europy,



na podstawie 60 fraz związanych z żywnością i zdrowiem prześledzili treści wybranych **influencerów** oraz blisko **130 tysięcy wzmianek w mediach społecznościowych** oraz **na forach internetowych**.



Żywnienie



Planeta

WNIOSEK 1

Każdy może wpływać na środowisko poprzez swoje nawyki związane z żywnością i żywieniem.

WNIOSEK 2

Na całym świecie, także w Polsce, marnowana jest ogromna ilość żywności.

WNIOSEK 3

Problemem wielu Polaków jest niebilansowana dieta.

WNIOSEK 4

Niedobór wapnia w diecie dotyczy Polaków w każdym wieku.



Zdrowie

WNIOSEK 5

Polacy nie traktują jedzenia jako długofalowej inwestycji w zdrowie.

WNIOSEK 6

Polacy daleko od podium, jeśli chodzi o długość życia w zdrowiu.



Przyszłość



Rozdział 1. Planeta

Nawyki żywieniowe wpływają na środowisko. Nie tylko to, co jemy i kupujemy, ale także to, co robimy z przeterminowaną żywnością lub resztkami jedzenia ma wpływ na kondycję planety. Temat ten cieszył się zainteresowaniem nie tylko w raportach różnych instytucji europejskich, ale również w mediach i portalach społecznościowych.

„Promowanie zdrowszej, bardziej zrównoważonej diety, przy zwiększonym spożyciu owoców, warzyw i roślin strączkowych oraz zmniejszeniu spożycia czerwonego mięsa, zmniejszy obciążenie chorobami niezakaźnymi i emisje gazów cieplarnianych”¹
– wynika z raportu rady EASAC (European Academies' Science Advisory Council), która skupia uczonych z 27 krajów Unii Europejskiej zasiadających w narodowych akademiach nauk.

KOMENTARZ AUTORÓW ANALIZY:

Ogromny wpływ na kondycję środowiska ma zarówno konsumpcja, jak i powiązana z nią produkcja żywności. By go zminimalizować, coraz więcej producentów pracuje nad zmniejszeniem emisji gazów cieplarnianych w całym życiu produktów. Grupa spółek DANONE jako cel wyznaczyła sobie obniżenie intensywności emisji CO₂ o połowę w całym łańcuchu wartości do 2030 roku oraz osiągnięcie zerowej emisji CO₂ we wszystkich obszarach swojej działalności do 2050 roku.

¹ European Academies' Science Advisory Council, „The imperative of climate action to protect human health in Europe”, 3 czerwca 2019 r, <https://easac.eu/publications/details/the-imperative-of-climate-action-to-protect-human-health-in-europe/>

Wniosek 1: Każdy może wpływać na środowisko poprzez swoje nawyki związane z żywnością i żywieniem

Jak w ostatnim roku donosiły media, chcąc przyczynić się do poprawy kondycji środowiska, warto zacząć od pracy nad własnymi nawykami związanymi z jedzeniem i postępowaniem z żywnością.

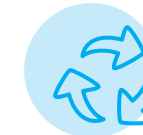


Ogranicz mięso w diecie. Produkcja mięsa jest dużym obciążeniem dla klimatu. Badanie Instytutu Kantar² pokazuje, że Polacy kochają mięso. Mimo że wciąż 95% Polaków deklaruje, że w ich domu jada się mięso, na przestrzeni ostatnich lat widoczny jest jednak trend zmniejszania udziału mięsa w diecie. Największy spadek udziału mięsa w diecie odnotowano w grupie Polaków do 39 r.ż. bez dzieci (z 99% w roku 2010 do 91% w 2019), w grupie osób po 60 r.ż. na przestrzeni dekady spadł o zaledwie 1% (do 98%).

Odwołując się do badania Instytutu Kantar z 2019 roku, należy stwierdzić, że wnioski są optymistyczne – tylko co piąty Polak sądzi, że zbyt dużo wagi przywiązuje się



Planuj zakupy tak, by nie wyrzucać niewykorzystanych produktów.



Minimalizuj wykorzystanie plastiku tam, gdzie to możliwe (kampanie prowadzone w kierunku nieużywania słomek).



Segreguj śmieci. Badanie TGI Instytutu Kantar pokazuje, że w 2019 roku 75% Polaków deklarowało, że wszystkie plastikowe opakowania powinno się ponownie przetworzyć (najwyższy odsetek odnotowano w grupie rodzin z dziećmi – wyniósł 79% i w ciągu dekady wzrósł o 8 pp).

do ochrony środowiska. W 2019 roku blisko połowa Polaków deklarowała, że jest gotowa na zmiany w stylu życia, aby poprawić stan środowiska naturalnego.

² Badania TGI Instytutu Kantar dotyczące m.in. nawyków żywieniowych Polaków; wyniki obejmują lata 2010 – listopad 2019

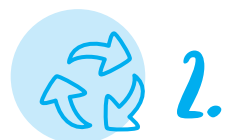
Co Polacy robią na co dzień dla środowiska?

(deklaracje na podstawie badania Instytutu Kantar z 2019 roku)



MNIEJSZE ZUŻYCIE WODY

Zużycie wody stara się ograniczać 63% osób pow. 60 r.ż., a tylko 47% osób do 39 r.ż. bez dzieci (59% rodzin i tyleż samo osób pomiędzy 40 a 49 r.ż. mieszkających bez dzieci).



OGRANICZENIE PLASTIKOWYCH OPAKOWAŃ

Zużycie opakowań plastikowych stara się ograniczyć 53% osób po 60 r.ż., tyleż samo osoby pomiędzy 40 a 59 r.ż. mieszkające bez dzieci, 52% rodzin i tylko 45% osób do 39 r.ż. bez dzieci.



OSZCZĘDZANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ

Energię elektryczną stara się oszczędzać 65% rodzin z dziećmi, 64% osób po 60 r.ż., 62% osób w wieku 40-59 (mieszkający bez dzieci) i 50% osób do 39 r.ż. (bez dzieci).

Wniosek 2: Na całym świecie, także w Polsce, marnowana jest ogromna ilość żywności

Chociaż temat ochrony środowiska jest niezwykle popularny w mediach i świadomość w tym zakresie rośnie, wciąż jest wiele do zrobienia. Jednym z istotnych wątków w tym kontekście jest marnowanie żywności. Temat ograniczenia marnowania żywności na każdym etapie łańcucha dostaw znalazł się m.in. w dokumencie „Health and Food Safety Strategic plan 2016-2020”³.

W 2019 roku w mediach pojawiła się alarmująca informacja, że w Polsce marnuje się nawet 9 mln ton jedzenia rocznie, „9 milionów ton rocznie to 235 kilogramów na osobę. Taki wynik plasuje nas

na 5. miejscu w europejskim rankingu marnowania żywności. Apogeum to zwykle czas Bożego Narodzenia, wówczas przeciętna rodzina wyrzuca do kosza nawet 2 kg jedzenia, 2-3 razy więcej niż w każdy inny dzień w roku”⁴.

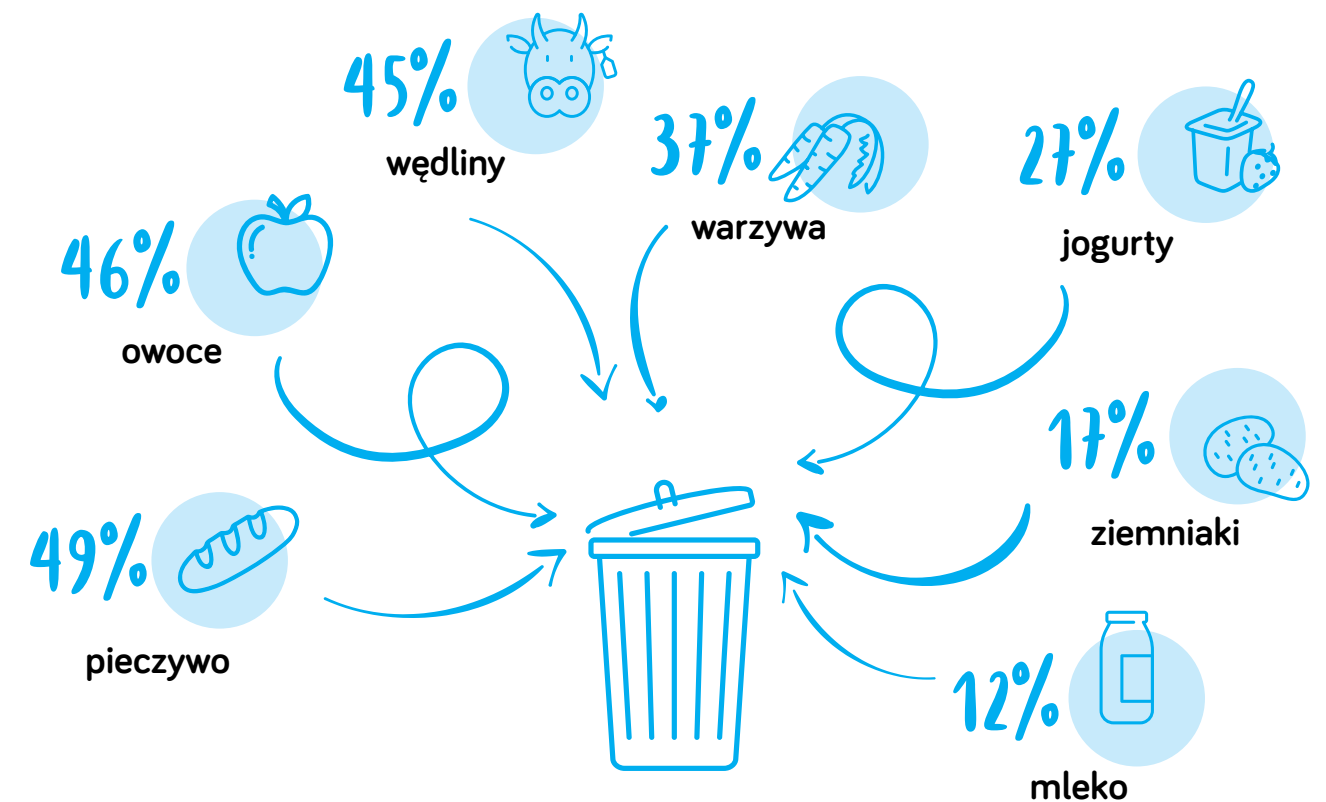
Z analizy grupy spółek DANONE wynika, że temat jest interesujący także dla polskich internautów – fraza „zero waste” (także w kontekście żywności) w przeanalizowanym okresie znalazła się w trójce najpopularniejszych haseł w Brand24 (w analizowanym okresie miała ponad 12 tysięcy wskazań, więcej miały tylko „wegetarianizm” i „weganizm”, o czym w kolejnym rozdziale).

³ Komisja Europejska, Strategic plan 2016-2020 – Health and Food Safety https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/strategic-plan-2016-2020-dg-sante_en_0.pdf

⁴ Biznes.radiozet.pl, „Święta zero waste. Każdego roku wyrzucamy tony jedzenia”; 5 grudnia 2019 r. (link: <https://biznes.radiozet.pl/News/Marnowanie-zywnosci.-Wyrzucamy-tony-jedzenia-szczegolnie-w-swietach>)

W 2018 roku do wyrzucania żywności przyznało się 42% Polaków

Oto najczęściej wyrzucane produkty⁵:



KOMENTARZ AUTORÓW ANALIZY:

Na szczęście już są i pojawiają się kolejne instytucje i organizacje, mające odpowiedzieć na problem marnowania żywności. Jedną z nich jest Federacja Polskich Banków Żywności, której misją jest ratowanie żywności przed zmarnowaniem i przekazywanie jej najbardziej potrzebującym. „W 2017 roku Banki Żywności wsparły 1 447 844 osób potrzebujących w Polsce, przekazując łącznie ponad 65 500 ton żywności na cele społeczne. Oznacza to pomoc żywnościową

od Banków Żywności w postaci 3 275 tirów żywności”⁶.

W Polsce działają także punkty, do których można przynieść żywność z krótką datą ważności oraz jest coraz więcej aplikacji mających pomóc w rozwiązaniu problemu, np. do zamawiania jedzenia pozostałego w restauracjach. W obszarze marnowania jedzenia jest jednak wciąż duża przestrzeń do edukacji w zakresie planowania zakupów i zarządzania żywnością w domu.

⁵ Tygodnik Gospodarczy PIE (Polskiego Instytutu Ekonomicznego) nr 29/2019 (link: http://pie.net.pl/wp-content/uploads/2019/08/Tygodnik_PIE_29-19.pdf)

⁶ <https://bankizywnosci.pl/o-bankach-zywnosci/informacje-ogolne/>

PODSUMOWANIE:

WYBRANE DANE Z PUBLIKACJI MEDIALNYCH Z 2019 ROKU W OBSZARZE PLANETA⁷



9 mln ton jedzenia rocznie marnuje się w Polsce



Przeciętny Polak wytwarza rocznie ponad **300 kg odpadów komunalnych**



W 2017 roku w kraju zebrano **blisko 12 mln ton odpadów komunalnych** (2,7% więcej niż rok wcześniej)



Rozdział 2. Zdrowie

Misja instytucji publicznych zajmujących się zdrowiem, odpowiedzialnych społecznie producentów żywności oraz mediów przejawia się m.in. w edukacji w obszarze zbilansowanej diety i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Mimo dużych nakładów pracy i środków nie jest łatwo zmienić nawyki żywieniowe i przyzwyczajenia. Tymczasem większość

ekspertów jest zgodna – to one, obok aktywności fizycznej, są kluczowe, by jak najdłużej żyć w zdrowiu.

Odpowiednia, zbilansowana dieta oraz prawidłowe nawyki żywieniowe są kluczem do zdrowia i pozwalają uniknąć szeregu chorób dietozależnych.

Wybrane choroby dietozależne⁸:



Otyłość



Choroby układu sercowo-naczyniowego



Cukrzyca typu II



Nowotwory



Próchnica



Osteoporoza

⁷ Portalsamorzadowy.pl, „Przeciętny Polak wytwarza rocznie ponad 300 kg odpadów komunalnych”, 21 lutego 2019 r. (link: <https://www.portalsamorzadowy.pl/gospodarka-komunalna/przecietny-polak-wytwarza-rocznie-ponad-300-kg-odpadow-komunalnych,121656.html>)

⁸ World Health Organization. Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, World Health Organization 2003

KOMENTARZ AUTORÓW ANALIZY:

Jak zatem powinna wyglądać zbilansowana dieta? Naukowcy podkreślają, że główne problemy w żywieniu wynikają z niewłaściwych wyborów żywieniowych i spożycia zarówno w nadmiarze, jak i niedoborze różnych składników odżywczych, takich jak:



WAPŃ

Niedobory wapnia w diecie dotyczą ponad 50% dzieci w Polsce (Ogólnopolskie badania żywieniowe na grupie dzieci w wieku 4 lat, 2005) oraz ponad 70% dorosłych w Polsce (WOBASZ 2005).

Z kolei niewłaściwe wybory żywieniowe¹⁰ to przede wszystkim:

- Nieregularne spożywanie posiłków;
- Zbyt małe spożycie pieczywa razowego, grubych kasz i suchych nasion roślin strączkowych;
- Małe spożycie warzyw i owoców, co prowadzi do niedoborów witamin i składników mineralnych;
- Zbyt małe spożycie produktów mlecznych, może nie zapewniać pokrycia zapotrzebowania na wapń;
- Zbyt duże spożycie tłuszczów zwierzęcych;
- Zbyt małe spożycie olejów roślinnych;
- Zbyt duże spożycie mięsa i wędlin;
- Zbyt małe spożycie ryb, szczególnie morskich;
- Zbyt duże spożycie soli kuchennej;
- Zbyt małe urozmaicenie potraw;
- Stosowanie tradycyjnych technologii przygotowania potraw z użyciem dużej ilości tłuszczu;
- Korzystanie z tzw. fast foodów;
- Brak zrozumienia dla ważności karmienia naturalnego niemowląt.



SÓL

Z badań Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ, do niedawna Instytut Żywności i Żywienia) przeprowadzonych w 2013 roku wynika, że w Polsce spożywa się średnio ok. 10,3 g soli dziennie.⁹ Cieszy, że jest to o prawie pięć gramów mniej niż 20 lat temu. Jednak wciąż jest to ponad dwukrotnie więcej niż wynika z zaleceń.



CUKIER

Polacy spożywają aż 44,5 kg cukru rocznie (GUS, 2017). Cukier pochodzi zarówno z produktów gotowych, jak i cukru w innych postaciach.



TŁUSZCZE NASYCONE

W Polsce średnie, aktualne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych szacowane jest na około 13,5% zapotrzebowania kalorycznego. Przekracza to górną granicę normy i powinno być zmniejszone m.in. przez odpowiedni dobór produktów spożywczych (dane IŻŻ).

Wniosek 3: Problemem wielu Polaków jest niezbilansowana dieta

Skąd to wiemy? Ponieważ w Polsce aż 12 mln Polaków cierpi na choroby dietozależne¹¹. W 2019 roku media poświęciły dużo miejsca tej tematyce. Pisano m.in. o tym, jak dzięki zbilansowanej diecie można zminimalizować ryzyko m.in. otyłości, cukrzycy czy nowotworów. Co ważne – o prawidłowym żywieniu pisano nie tylko w kontekście profilaktyki, ale także leczenia.

Badanie Instytutu Kantar pokazuje, że coraz więcej Polaków deklaruje, że odżywia się zdrowiej niż kiedyś. Najwyższy odsetek takich deklaracji był wśród badanych żyjących w rodzinach z dziećmi i wyniósł aż 49%. W 2010 roku deklarowało tak 40% respondentów z tej grupy.

To samo badanie pokazuje, że świeże warzywa i owoce stanowią podstawę diety u zaledwie połowy Polaków (40-45% badanych, w zależności od grupy) i wskaźnik ten od dekady utrzymuje się na podobnym poziomie, a w niektórych grupach wręcz spada – np. u osób powyżej 60 r.ż. spadł z 50% do 45%.

Badanie Instytutu Kantar pokazuje także, że Polacy lubią kupować produkty o niskiej wartości odżywczej i wskaźnik ten na przestrzeni ostatniej dekady rośnie. W tej

dziejnie rekordzistami są osoby do 39 r.ż. bez dzieci – w 2019 roku 37% badanych zadeklarowało, że lubi kupować produkty o niskiej wartości odżywczej (w 2010 roku było to 28%). Dla porównania – taką samą deklarację składa tylko 22% osób po 60 r.ż. (w 2010 roku wskaźnik ten wynosił 14%).

Co więcej, odsetek badanych deklarujących skłonność do zapłacenia więcej za wartościowe produkty od lat spada. W 2019 roku był najwyższy wśród rodzin z dziećmi i wynosił 47%, a najniższy w grupie osób po 60 r.ż. – wyniósł 44%.

Problem zbilansowanej diety i nawyków żywieniowych jest często podejmowany nie tylko w mediach (w analizowanym okresie fraza „zdrowe żywienie” pojawiła się w ponad 3 000 publikacji). W 2019 roku i latach wcześniejszych poświęcono mu miejsce w wielu analizach i dokumentach, w tym w Narodowym Programie Zdrowia, w Mapach Potrzeb Zdrowotnych Ministerstwa Zdrowia, w European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020 oraz Health at a Glance: Europe 2018. Edukację na temat prawidłowych nawyków żywieniowych w 2019 roku prowadziło też wiele instytucji (np. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ).

⁹ <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C408617%2Ceksperci-spozycie-soli-w-polsce-spada-ale-wciaz-jest-za-duze.html>
¹⁰ Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. H.Ciborowska, A.Rudnicka, wyd. PZWL, wyd. IV, Warszawa 2014

¹¹ Gazetalekarska.pl, „12 mln Polaków cierpi na choroby dietozależne”, (link: <https://gazetalekarska.pl/?p=37355>)

Wniosek 4: Niedobór wapnia w diecie dotyczy Polaków właściwie w każdym wieku

W 2019 roku media poświęciły dużo uwagi niedoborom wapnia w diecie, co pokazuje, że jest to kwestia istotna społecznie, zauważana nie tylko przez ekspertów. Pisano zarówno o tym, czym skutkują niedobory wapnia dla zdrowia, jak i kogo dotyczą.

Chociaż tylko niespełna 12% Polek w każdym wieku spożywa produkty będące źródłem wapnia¹²,

problem dotyczy nie tylko kobiet, ale także mężczyzn i dzieci – niezależnie od wieku. Często zapominamy, że w poszczególnych etapach życia powinniśmy zmieniać dietę i dostosowywać ją do potrzeb organizmu i kondycji zdrowotnej. Temat ten był poruszany nie tylko w mediach polskich, ale i w dokumencie European Food and Nutrition Action Plan na lata 2015–2020.



Źródłem dobrze przyswajalnego wapnia są głównie mleko i przetwory mleczne. W dalszej kolejności są to m.in. konserwy rybne i jaja. W mniejszej ilości: pieczywo, mąka, kasza gruboziarnista, suche nasiona roślin strączkowych, warzywa liściaste, niektóre owoce, orzechy i kakao.

¹² Zdrowie.pap.pl, „Jesteś kobietą po pięćdziesiątce? Zadbaj o wapń!”, 15 października 2019 r. (link: <https://zdrowie.pap.pl/piorem-eksperta/jestes-kobieta-po-piecudziesiatce-zadbaj-o-wapn>)

KOMENTARZ AUTORÓW ANALIZY:
Wapń jest jednym z najważniejszych składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiednia ilość wapnia dostarczanego wraz z posiłkami jest niezbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci oraz utrzymania

zdrowych kości w podeszłym wieku. 99% wapnia w naszym organizmie jest właśnie w kościach i zębach¹³. „Poza układem szkieletowym, wapń bierze udział w przewodnictwie bodźców nerwowych, kurczliwości mięśni, aktywacji niektórych enzymów, regulacji hormonalnej, uczestniczy w krzepnięciu krwi”¹⁴.

PODSUMOWANIE:

WYBRANE DANE Z PUBLIKACJI MEDIALNYCH Z 2019 ROKU W OBSZARZE ZDROWIE



12 mln Polaków cierpi na **choroby dietozależne**¹⁵



Nieprawidłowe żywienie jest **przyczyną 80 chorób**¹⁶



Nawet ponad połowa dorosłych Polaków może mieć **niedobory wapnia w diecie (IŻŻ)**¹⁷



Tylko niespełna **12% Polek** w każdym wieku **spożywa produkty będące źródłem wapnia**¹⁸



Polacy mają **największe niedobory wapnia w diecie** na terenie Europy¹⁹

¹³ Dietetyka, Żywność i zdrowie człowieka, PZWL, 2014

¹⁴ Normy żywienia dla populacji Polski. Mirosław Jarosz, 2017

¹⁵ Gazetalekarska.pl, „12 mln Polaków cierpi na choroby dietozależne”, (link: <https://gazetalekarska.pl/?p=37355>)

¹⁶ Sprawynauki.edu.pl, „Choroby dietozależne”, 26 listopada 2019 r.

(link: <http://www.sprawynauki.edu.pl/archiwum/dzialy-wyd-elektron/297-medycyna-el/4239-choroby-dietozalezne>)

¹⁷ Rynekseniora.pl, „Instytut Żywności i Żywienia ostrzega dorosłych przed niedoborem wapnia”, (link: <http://www.rynekseniora.pl/zdrowie/116/instytut-zywnosci-i-zywienia-ostrega-doroslych-przed-niedoborem-wapnia,7428.html>)

¹⁸ Zdrowie.pap.pl, „Jesteś kobietą po pięćdziesiątce? Zadbaj o wapń”, 15 października 2019 r. (link: <https://zdrowie.pap.pl/piorem-eksperta/jestes-kobieta-po-piecudziesiatce-zadbaj-o-wapn>)

¹⁹ National-geographic.pl, „Niedobory składników odżywczych na świecie – przegląd naukowy”, 26 września 2019 r.

(link: <https://www.national-geographic.pl/national-geographic/niedobory-skladnikow-odzywczych-na-swiecie-przeglad-naukowy>)



Rozdział 3. Przyszłość

Dzisiaj, kiedy średnia długość życia znacząco wzrosła, a medycyna poczyniła ogromne postępy, zdrowie, a co za tym idzie – możliwości społeczne i zawodowe „tracimy” w innym wieku niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Powinniśmy zatem do tej nowej rzeczywistości

dostosować styl życia, myślenie o sobie i swoich perspektywach. Wniosek kluczowy, jaki wytyka z przeprowadzonej przez autorów analizy spółek DANONE brzmi: **każdy może żyć zdrowo – konieczne są jednak dwa czynniki: wiedza i dyscyplina.**

Wniosek 5: Polacy nie traktują jedzenia jako długofalowej inwestycji w zdrowie

Zdrowe odżywianie, obok aktywności fizycznej, to kluczowy czynnik w profilaktyce wielu chorób. Polacy – mimo rosnącej świadomości na temat żywienia – nie traktują posiłków jako ważnych elementów dnia, które muszą zaplanować i wygospodarować na nie czas. Wielu z nas nie zwraca uwagi na to, co je, jak często, w jakich proporcjach lub w jakich warunkach, a skutki tego podejścia odbijają się na stanie zdrowia bardzo często już w średnim wieku.

Badanie Instytutu Kantar potwierdza, że najwięcej czasu na jedzenie obiadów mają osoby po 60 r.ż. Tylko 25% z nich deklarowało w 2019 roku, że często nie ma czasu na ten posiłek. W grupie osób w wieku 40-59 mieszkających bez dzieci deklarowało tak 33% ankietowanych, a w grupie badanych bez dzieci do 39 r.ż. – 37%. Najmniej czasu na obiad deklarują rodziny z dziećmi – aż 40% z nich często nie ma czasu na spokojne zjedzenie obiadu!

Podobnie jest z czasem na przygotowywanie i gotowanie posiłków w domu – najwięcej mają go osoby po 60 r.ż. Na te czynności w 2019 roku nie miał czasu co piąty z nich. Dla porównania, w grupie do 39 r.ż. bez dzieci czasu na przygotowanie posiłków nie miał co trzeci badany.

Brak czasu wpływa nie tylko na częstotliwość posiłków i czas ich spożycia, ale też na jakość jedzenia. Tymczasem chociaż w 2010 roku 56% rodzin z dziećmi deklarowało, że jada w barach

szybkiej obsługi jest niezdrowe, to w 2019 roku było to już tylko 43% badanych, a więc o 13 pp mniej!

Wyniki badania Instytutu Kantar pokazują, że na przestrzeni ostatnich lat liczba Polaków deklarujących odchudzanie się nie przekroczyła 10%. Najmniejszą grupę odchudzających się osób stanowią te powyżej 60 r.ż. – jest to niecałe 5%. Co ciekawe – tylko co trzeci Polak zastanawia się nad tym, czy jego posiłki nie są zbyt kaloryczne (badanie TGI Instytutu Kantar z 2019 roku).

Czy to dobrze? Jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że temat diet odchudzających (rozumianych nie jako zmiana sposobu żywienia na stałe, a **jako sposób na szybkie osiągnięcie obranego celu**), jest bardzo popularny i chętnie dyskutowany, to dobrze. Jeśli jednak spojrzymy na to od strony zdrowia, to z pewnością nie. Z danych wynika, że „nadwagę i otyłość ma obecnie 40% osób w wieku 25-29 lat, 55% osób w wieku 35-39 lat i ponad 65% dla osób powyżej 50. roku życia”²⁰.

Mimo powyższych danych, są też pozytywne trendy – na przykład to, że Polacy są coraz bardziej świadomymi konsumentami. Z opinią: „zawsze sprawdzam skład/wartości odżywcze produktów spożywczych” w 2019 roku zgodziło się 38% rodzin z dziećmi, a w 2010 roku było ich 32%. Tylko w grupie osób po 60 r.ż. wskaźnik ten pozostał na poziomie 34%..



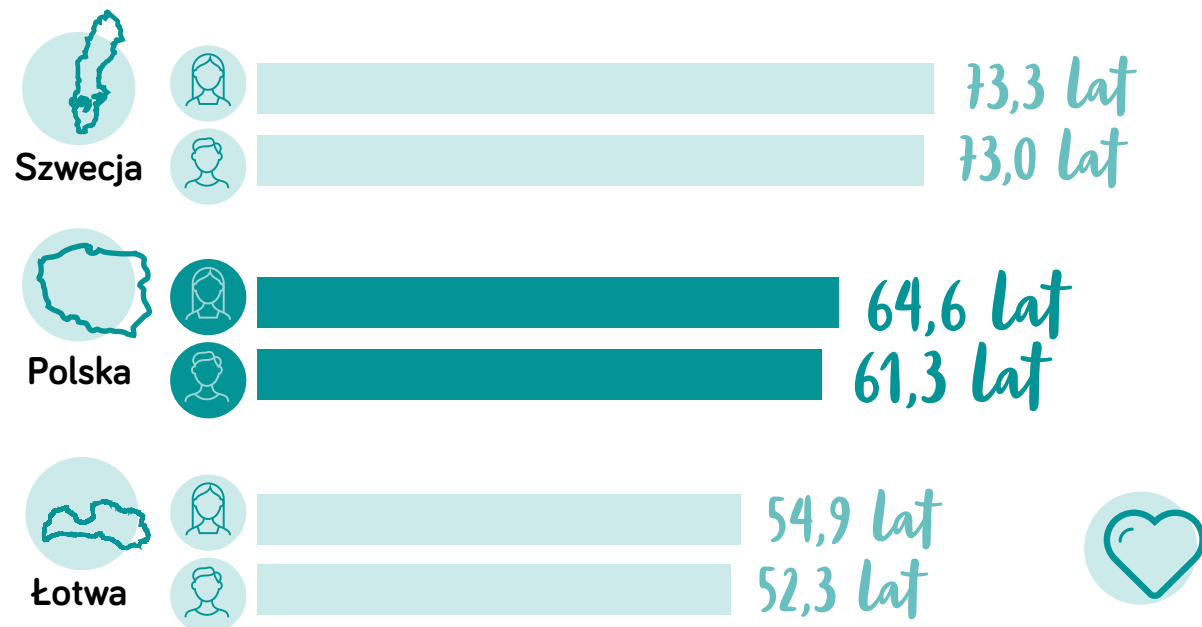
²⁰ Zdrowiewprost.pl, „Zatrważające wyniki raportu: Co drugi Polak ma nadwagę lub jest otyły, co trzeci aktywny fizycznie”, 28 października 2019 r.; wypowiedź: Dr Janusz Dobosz, Narodowe Centrum Kondycji Fizycznej AWF w Warszawie (link: <https://zdrowiewprost.pl/medycyna/choroby/10264775/zatrwaszajace-wyniki-raportu-co-drugi-polak-ma-nadwage-lub-jest-otyly-co-trzeci-aktywny-fizycznie.html>)

Wniosek 6: Polacy daleko od podium, jeśli chodzi o długość życia w zdrowiu

„Trend wskazujący na rosnącą długość życia wyhamował i nic nie wskazuje, że w kolejnych latach to się zmieni” – pokazują analizy Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny²¹. Statystyczny Polak żyje 74 lata, a Polka 81,8 lat. Innym

wskaźnikiem, być może ważniejszym, jest **długość życia w zdrowiu**. Pod tym względem Polska na tle innych państw Unii Europejskiej zajmuje 18. miejsce, jeśli chodzi o średnią długość życia w zdrowiu mężczyzn (61,3 lata) oraz 12. miejsce, jeśli chodzi o kobiety (64,6 lat)²².

Długość życia w zdrowiu na przykładach wybranych krajów²³



²¹ Rynekzdrowia.pl, „Stan zdrowia Polaków: rosnąca długość życia wyhamowała...”, na podstawie raportu pt. „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania” Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny, 30 stycznia 2019 r. (link: <http://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Stan-zdrowia-Polakow-rosnaca-dlugosc-zycia-wyhamowala,191618,14.html>)

²² i ²³ Pap.pl, „Ranking krajów UE pod względem długości życia w zdrowiu. Polska daleko”, 4 lutego 2019 r. (link: <https://www.pap.pl/europap/399586%2Cranking-krajow-ue-pod-wzglem-dlugosci-zycia-w-zdrowiu-polska-daleko.html>)

Tymczasem życie jakościowe to życie w zdrowiu. Prof. Janusz Czapiński w podsumowaniu niniejszej analizy twierdzi, że „zdrowe odżywianie się ma większy wpływ na dobrostan niż pieniądze”. W mijającym roku eksperci i lekarze podkreślali w mediach, że utrzymanie zdrowia na długie lata wymaga zbilansowanej diety, która będzie nieodłącznym elementem stylu życia. Chodzi o kształtowanie świadomych wyborów żywieniowych konsumentów na całe życie.

Polacy „złotego rozwiązania” i recepty na długie życie w zdrowiu szukają bardzo często w nowych dietach. Ważnym czynnikiem przy ich poszukiwaniu bywa też stosunek do ochrony zasobów naszej planety. Zapewne jest to jedną z ważnych przyczyn, dla których w Polsce tak dużą popularnością cieszą się wegetarianizm i weganizm. W tym pierwszym przypadku

autorzy analizy grupy spółek DANONE odnotowali ponad 15 700 wskazań, a w drugim rekordowe 23 000 wskazań w Brand24. Wśród chętnie dyskutowanych diet znalazł się także fleksitarianizm (łagodna odmiana wegetarianizmu z uwzględnieniem niewielkich ilości różnego rodzaju mięsa²⁴).

Ekspertki w swoich opracowaniach odnoszą się do różnorodnych diet, wydając zalecenia uwzględniające ich wpływ na zdrowie. Wśród głównych założeń Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 znajdują się m.in. działania informacyjno-edukacyjne na temat zdrowego stylu życia oraz zdrowego i aktywnego starzenia się. Co więcej – cele Narodowego Programu Zdrowia²⁵ to właśnie: **wydłużenie życia Polaków w zdrowiu, poprawa jakości życia związanej ze zdrowiem oraz ograniczenie społecznych nierówności w zdrowiu**.



²⁴ Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN w sprawie wartości odżywczej i bezpieczeństwa stosowania diet wegetariańskich

²⁵ <http://www.archiwum.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/narodowy-program-zdrowia/npz-2016-2020/>

PODSUMOWANIE: WYBRANE DANE Z PUBLIKACJI MEDIALNYCH Z 2019 ROKU W OBSZARZE PRZYSZŁOŚĆ



Statystyczny Polak żyje 74 lata, Polka 81,8 lat.
Długość życia w Polsce przestała się już praktycznie wydłużać²⁶



Zajmujemy **18. miejsce w Unii Europejskiej**, jeśli chodzi o **średnią długość życia w zdrowiu mężczyzn** (61,3 lata) oraz **12. miejsce**, jeśli chodzi o **kobiety** (64,6 lat)²⁷



W Polsce czynniki związane z dietą (bez otyłości) odpowiadają za **utratę 14,2% lat przeżytych w zdrowiu**²⁸

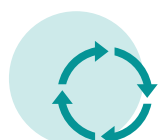
Liczba wskazań wybranych haseł wg narzędzia Brand24:



Weganizm – 22 948



Wegetarianizm – 15 735



Zero waste – 12 553



Nawyki żywieniowe – 10 847



Superfood – 4 637



Fleksitarianizm – 621
Ograniczenie mięsa – 232

²⁶ Rynekzdrowia.pl, „Stan zdrowia Polaków: rosnąca długość życia wyhamowała...”, na podstawie raportu pt. „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania” Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny, 30 stycznia 2019 r. (link: <http://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Stan-zdrowia-Polakow-rosnaca-dlugosc-zycia-wyhamowala,191618,14.html>)

²⁷ Pap.pl, „Ranking krajów UE pod względem długości życia w zdrowiu. Polska daleko”, 4 lutego 2019 r. (link: <https://www.pap.pl/europap/399586%2Cranking-krajow-ue-pod-wzglem-dlugosci-zycia-w-zdrowiu-polska-daleko.html>)

²⁸ Rynekzdrowia.pl, „Prezes AOTMiT: w polityce zdrowotnej musimy uwzględnić także jakość życia”, 12 lutego 2019 r.

(link: <http://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Prezes-AOTMiT-w-polityce-zdrowotnej-musimy-uwzledniac-takze-jakosc-zycia,192008,14.html>)

Podsumowanie prof. Janusza Czapińskiego

Hipokrates dwa i pół tysiąca lat temu powiedział, że lekarstwa należy pozostawić w naczyniu aptekarskim, jeśli tylko możliwe jest wyleczenie pacjenta za pomocą diety.

Ludzie mają dwie strategie dbania o zdrowie. Jedną wyraża fraszka Jana Kochanowskiego: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. **Dopiero choroba uświadamia nam wartość zdrowia** i gotowi jesteśmy poświęcić wszystko dla jego naprawy. A ponieważ wszyscy, którym zdrowie się zepsuło, mają coraz wyższe oczekiwania wobec coraz droższych świadczeń medycznych, w żadnym kraju na świecie system ochrony zdrowia nie jest w stanie tym oczekiwaniom sprostać.

Druga strategia to zapobieganie chorobom – profilaktyka. Nie wszystkich słabości ciała i umysłu możemy się ustrzec, bo albo nie wiemy, co powinniśmy robić, albo trudne do przewidzenia zrzędzenia losu wpędzają nas w chorobę, albo decydują o naszym zdrowiu geny. Dzisiaj jednak wiemy już bardzo dużo na temat sposobów wzmacniania naszej somatycznej i psychicznej kondycji oraz zapobiegania wielu schorzeniom, takim jak np. nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, marskość wątroby. Solidne badania

dowodzą, że najważniejsze są tutaj dwa czynniki: **aktywność fizyczna (byłe nie przesadna)** i **odpowiednia dieta**.

Jeśli chodzi o dietę, większość ekspertów za właściwą zgodnie uznaje menu śródziemnomorskie. Bezdyskusyjne jest także unikanie używek (narkotyków, alkoholu, papierosów) oraz powściągliwe solenie potraw i ograniczanie spożycia cukru.

Związek diety z chorobami somatycznymi jest dobrze zbadany, wydaje się dosyć oczywisty. „Nieodpowiednio zbilansowana dieta jest głównym czynnikiem zwiększającym ryzyko rozwoju m.in. otyłości, chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, nowotworów, próchnicy i osteoporozy.”²⁹

Mniej oczywisty jest, równie silny jak w przypadku zaburzeń somatycznych, związek diety z subiektywnym dobrostanem (poczuciem szczęścia, zadowoleniem z życia, pozytywnym bilansem emocjonalnym). Wystarczy powiedzieć, że w Polsce zdrowe odżywianie się ma większy wpływ na dobrostan niż pieniądze.

A zatem, jeśli chcesz mieć zdrowe ciało i być szczęśliwym człowiekiem – zważ co, jak i kiedy jesz.



Prof. Janusz Czapiński - Psycholog społeczny, prorektor ds. nauki w Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie, jeden z najbardziej cenionych ekspertów w Polsce. Członek Rady Społecznej przy Rzeczniku Praw Obywatelskich.

Od 2000 r. jest kierownikiem największego w Polsce badania panelowego „Diagnoza Społeczna”, zajmującego się analizą warunków i jakości życia Polaków. Autor kilkudziesięciu artykułów i książek nt. dobrostanu psychicznego. Bardzo częsty gość ogólnopolskich stacji radiowych, telewizji i gazet, zabierający głos w ważnych sprawach społecznych.

²⁹ World Health Organization. Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, World Health Organization 2003.

Jak powstał raport?

By zdiagnozować problemy, przeprowadzono szeroko zakrojone badanie. Zespół projektowy spółek DANONE dokonał analizy następujących materiałów z 2019 roku:

- trendów zdrowotnych w mediach społecznościowych i na forach internetowych w okresie ponad 3 miesięcy, korzystając z narzędzia Brand24. Przeanalizowano **58** haseł związanych z żywieniem i zdrowiem. Rezultatem było **131 597** wzmianek związanych z wybranymi frazami w mediach społecznościowych i dyskusjach na forach
- **20 048** publikacji w kluczowych tytułach drukowanych i internetowych (1 267 publikacji w prasie, 18 781 publikacji w internecie)
- **13 raportów, analiz i dokumentów strategicznych**, opracowanych w Polsce i Europie
- **wyników badania Target Group Index** (www.tgismart.com) prowadzonego przez Instytut Kantar. Analizie zostały poddane wyniki za okres styczeń 2010 – listopad 2019
- treści publikowanych przez **18** kluczowych influencerów health & wellness

Kwerenda badań naukowych, raportów i analiz eksperckich:

1. OECD: Health AT Glance 2018
2. WHO: World Health Statistics 2019
3. WHO: Health 2020: A European Policy Framework and strategy for the 21st century oraz edycja europejska
4. WHO: European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020
5. EU: Health and food safety – strategic plan 2016-2020
6. Natalia Hatałska, „Life after food” 2017
7. EFSA – 2017 – PDF

Dokumenty opracowane przez Ministerstwo Zdrowia (wybrane rozdziały):

1. Narodowy Program Zdrowia
2. Krajowe ramy strategiczne – Policy Paper dla ochrony zdrowia na lata 2014-2020
3. Mapy potrzeb zdrowotnych
4. Strategia NFZ na lata 2019-2023
5. Raport „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania” NIZP-PZH
6. Raport o Zdrowiu Mieszkańców Miasta Krakowa i jego uwarunkowaniach – przykład miasta Kraków





DANONE
ONE PLANET . ONE HEALTH