

A túlsúly felé billent a mérleg: mára már több az elhízott gyerek, mint az alultáplált

Az elhízás – mint a túlsúly legsúlyosabb formája – már minden tizedik, vagyis nagyjából 188 millió gyermeket érint világszerte – figyelmeztet az UNICEF legfrissebb jelentése, a 2025 évi Gyermekélelmezési riport.

A több mint 190 ország adatait vizsgáló [„Feeding Profit: How Food Environments are Failing Children”](#) című jelentés meglepő adatokat tett közzé:

- A soványság az ezredforduló óta folyamatosan csökken (13 százalékról 9,2 százalékra) az 5-19 éves fiatalok körében, míg az elhízás aránya 3 százalékról 9,4 százalékra nőtt ugyanebben a korosztályban.
- Mára már a világ minden régiójában több az elhízott gyermek, mint az alultáplált – kivéve a szubszaharai Afrikában és Dél-Ázsiában.
- A csendes-óceáni szigetországok közül több is rendkívül érintett – például Niue-ban az 5-19 éves gyerekek 38 százaléka, a Cook-szigeteken 37 százaléka, Naurun pedig 33 százaléka elhízott.
- A magas jövedelmű országokban szintén magas az elhízás aránya – például Chilében a gyerekek és serdülők 27 százaléka, az Egyesült Államokban és az Egyesült Arab Emírségekben pedig 21 százaléka jelentős túlsúllyal küzd.

A hagyományos étrendet felváltó olcsó, energiadús, importált élelmiszereknek köszönhetően **az ezredforduló óta triplájára nőtt a gyermekkori elhízás aránya.**

Bár az alultápláltság és a növekedésben való elmaradás az alacsony és közepes jövedelmű országokban továbbra is komoly probléma az 5 év alatti gyermekek körében, az elhízás és a túlsúly aránya folyamatosan növekszik.

A legfrissebb adatok szerint minden ötödik - vagyis nagyjából 391 millió - gyermek túlsúlyos, minden tizedik pedig már az elhízott kategóriába tartozik.

A gyerekeket akkor tekintik túlsúlyosnak, ha a testtömegük jelentősen meghaladja a koruknak, nemüknek és magasságuknak megfelelő egészséges értéket. Az elhízás – mint a túlsúly legsúlyosabb formája – számos egészségügyi kockázatot hordoz, többek között például növeli az inzulinrezisztencia, a magas vérnyomás, valamint az olyan (akár életveszélyes) betegségek kialakulásának kockázatát, mint a 2-es típusú cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, illetve egyes daganatos megbetegedések.

Mi okozhatja az elhízás drámai mértékét?

A jelentés szerint a gyerekek étrendjét ma már sokszor nem tudatos döntések, hanem a nagy élelmiszer- és italgyártó vállalatok kifinomult marketingkampánya határozza meg. Manapság sokszor már az ultrafeldolgozott és gyorséttermi ételek – amelyek tele vannak cukorral, finomított keményítővel, sóval, egészségtelen zsírokkal és egyéb adalékanyagokkal – vannak többségben a boltok polcain és az iskolák büfé-kínálatában is, amivel a fiatalok napi szinten, közvetlenül találkoznak.

Egy 64.000 (13-24 év közötti) fiatal bevonó globális felmérésben – amelyet az UNICEF U-Report platformjain keresztül végeztek 170 országban – a válaszadók **75 százaléka** számolt be arról, hogy

az elmúlt héten biztosan látott reklámot cukros italokról, nassolnivalókról vagy gyorséttermi ételekről – **sőt, még a konfliktusok sújtotta országokban is 68 százalék nyilatkozta, hogy találkozott ilyen hirdetésekkel.** Mindezek hatására a válaszadók **60 százaléka** állította, hogy kedvet kapott az ilyen ételek vagy italok fogyasztásához.

„Amikor táplálkozási problémákról beszélünk, már nem csak az alultápláltságról beszélünk. Az elhízás egyre komolyabb problémát jelent, ami veszélyezteti a gyerekek egészségét és megfelelő fejlődését. A feldolgozott élelmiszerek épp abban az életszakaszban veszik át a zöldségek, gyümölcsök és természetes fehérjeforrások helyét, amikor a megfelelő táplálkozás kulcsszerepet játszik a gyerekek testi, szellemi és érzelmi fejlődésében” – mondta Catherine Russell, az UNICEF ügyvezető igazgatója.

Sürgős lépéseket kell tenni a gyermekkori elhízás megelőzése érdekében, hiszen hosszútávú és súlyos egészségügyi következményekkel járhat.

Ehhez kapcsolódóan a jelentés jó példaként tüntette fel a Mexikóban történt változásokat, ahol a gyermekkori elhízás aránya kiemelkedően magas és ahol a gyerekek napi kalóriabevételének 40 százalékát a cukros és feldolgozott élelmiszerek teszik ki. A probléma kezelésének érdekében a kormány betiltotta ezen élelmiszerek árusítását az állami iskolákban, **amivel 34 millió gyermek étkezési szokásait változtathatja meg az országban.**

Az UNICEF sürgeti a kormányokat és a civil társadalmat, hogy haladéktalanul tegyenek lépéseket és segítsék a gyerekek egészséges táplálkozását.

Ennek érdekében:

- Hozzanak átfogó és kötelező érvényű szabályozásokat a gyerekek étkezési szokásainak és étrendjének javítása érdekében, beleértve a reklámkorlátozásokat, címkézést, valamint az adókat és támogatásokat is
- Indítsanak olyan szemléletformáló kampányokat, amelyek megerősítik a családok és a közösségek igényét az egészségesebb élelmiszerek fogyasztására és a megfelelő étrend kialakítására
- Fontos, hogy megtiltsák az ultrafeldolgozott és egészségtelen ételek árusítását és reklámozását az iskolákban
- Hozzanak létre olyan védelmi szabályozást, amely megakadályozza, hogy az ultrafeldolgozott élelmiszerekkel kereskedő vállalatok befolyásolják a közpolitikai döntéshozatali folyamatokat
- A szociális támogatások révén biztosítsák, hogy a rászoruló családok számára is elérhetőek legyenek a tápláló és egészséges élelmiszerek

„Nem túlzás azt mondani, hogy a világunk jelenleg kétarcú élelmezési válságban van: egyrészt hiány és éhezés, másrészt bőség, profit és betegség jellemzi, de a végeredmény hasonló – a gyerekek nem kapják meg a szükséges táplálékot ahhoz, hogy egészségesen fejlődjenek” – mondta Mészáros Antónia, az UNICEF Magyarország ügyvezető igazgatója. „A magas jövedelmű országokban a gyerekek nem éheznek ugyan, jellemzően nem is esznek keveset, mégis lehetnek orvosi értelemben alultápláltak, egyszerűen azért, mert nem azt eszik, amit kéne. Az étrendjük tele van ultrafeldolgozott ételekkel, hozzáadott cukrokkal és üres kalóriákkal és sok gyerek úgy túlsúlyos, hogy közben nem jut elég vasban, vitaminokban vagy rostban gazdag táplálékhoz.”

Minden gyereknek joga van ahhoz, hogy megkapja az egészséges fejlődéséhez szükséges tápanyagokat!

Ennek nyomán az UNICEF Magyarország elindította **KajaKaland** című játékos, családokat bevonó edukációs programját Fördös Zével, a Street Kitchennel és néhány további fontos partnerrel – Antal Emese dietetikussal, Kalas Györgyi íróval és a Pagony könyvkiadóval. **A program célja kettős - egyrészt, hogy segítse a legkiszolgáltatottabb, alultáplált vagy éhező gyerekek túlélését, valamint, hogy támogassa a magyar gyerekek megfelelő táplálkozását.**

„Bárki bekapcsolódhat havi párezer forint támogatás átutalásával, aki jót akar a saját gyerekeinek és a válságövezetekben élőknek is segítené. A 12 hónapon át tartó világ körüli ízutazással nem csak a leginkább rászoruló gyerekek ételmezéséért gyűjtünk adományokat. A résztvevő magyar családok gyerekeit megtanítjuk főzni, komfortossá tesszük őket a konyhában, megmutatjuk nekik a világ sokféleségét, és közelebb visszük őket a tudatos és egészséges táplálkozáshoz” – fűzte hozzá Mészáros Antónia.

A KajaKaland során a gyerekek minden hónapban névre szóló postai levélküldeményeket kapnak, amelyek könnyen elkészíthető recepteket, tuti séftippeket, konyhai edukációs anyagokat, érdekes történeteket, fűszermintákat és vagány matricákat rejtenek.

Bővebb információ és feliratkozás a programra:

www.unicef.hu/kajakaland

Sajtókapcsolat:

- sajto@unicef.hu

Eredeti tartalom: UNICEF Magyarország

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=25505>