

Profilaktyka otyłości – wsparcie ze strony systemu F-Food

Zgodnie z definicją naukową otyłość jest przewlekłą chorobą cechującą się zwiększeniem masy ciała, co zależy głównie od nagromadzenia tłuszczu w organizmie. WHO uznała otyłość za chorobę i jest ona wpisana w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób pod numerem E66. Nieleczona otyłość powoduje rozwój innych chorób i zaburzeń, do których należą m.in.: choroby sercowo-naczyniowe rozwijające się na podłożu miażdżycy tętnic, cukrzyca typu 2, niektóre nowotwory złośliwe, przewlekła choroba nerek, choroby zwyrodnieniowe układu kostno-stawowego, udar, zaburzenia metaboliczne, zaburzenia oddychania, a także problemy natury psychologicznej m.in. depresja i lęki. Naukowcy wyróżniają aż 270 powikłań zdrowotnych powiązanych z otyłością¹.

Problem otyłości występuje na całym świecie. W Polsce również obserwujemy stały wzrost tej patologii. Według danych NFZ w 2019 r. blisko 2/3 dorosłych Polaków wykazywało nadmierną masę ciała – 74 % mężczyzn (w tym 28 % otyłych) oraz 50 % kobiet (w tym 21 % otyłych). Dane uzyskane w trakcie kontroli NIK² wskazały, że w 2022 r. nadwagę i otyłość miało, w zależności od województwa, od 59,2 % do 69,2 % mieszkańców. Otyłość powoduje niekorzystne skutki zdrowotne, ale też ekonomiczne i społeczne. Należy podkreślić, że otyłość i jej powikłania stanowią zagrożenie dla życia, wymagają stałego leczenia, a także są przyczyną dziesiątek tysięcy zgonów rocznie i wpływają na skrócenie życia. Według danych OECD Polacy przez choroby związane z otyłością będą żyć średnio o 3 lata i 10 miesięcy krócej niż mogliby, gdyby nie wykazywali nadmiernej masy ciała. Otyłość co roku jest przyczyną około 1,5 mln hospitalizacji, a leczenie jej i związanych z nią powikłań pochłania 1/5 budżetu przeznaczonego na ochronę zdrowia. Według szacunków w ciągu 30 lat Polska na chorobach wywołanych otyłością straci 4,1 % PKB (ok. 108 mld zł), tj. średnio ok. 0,14 % rocznie (ok. 3,6 mld zł).

Z problematyką otyłości zmierzyła się grupa polskich naukowców opracowujących nowy **unijny Znak Certyfikujący „F-Food” dla żywności o szczególnej wartości odżywczej**. Ponieważ wiodącą przyczyną epidemii otyłości w krajach zachodnich jest dieta oparta na wysoce przetworzonych produktach, postanowiono znacząco ograniczyć dostęp takich produktów do Znaku F-Food, a jako jeden z głównych celów ustanowiono promocję żywności naturalnej i niskopretworzonej.



Procesy i składniki stosowane do produkcji żywności wysoko przetworzonej mają na celu stworzenie produktów wysoce rentownych (niskie koszty składników, długi termin przydatności do spożycia, wyrazisty branding), wygodnych (gotowych do szybkiego spożycia) i produktów hipersmacznych, które mogą wypierać świeżo przygotowane dania i posiłki wykonane ze świeżych produktów. Niestety, produkty wysoko przetworzone są poddawane zaawansowanym procesom przetwórczym wpływającym niekorzystnie na poziom i przyswajalność składników odżywczych, a co więcej są produkowane z zastosowaniem wielu rodzajów dodatków, w tym imitujących lub wzmacniających walory sensoryczne, m.in. gazowane napoje bezalkoholowe, pakowane przekąski (słodkie, tłuste lub słone), cukierki (słodycze), masowo pakowane pieczywo i bułki, ciastka (herbatniki), ciasta; margaryna i inne produkty do smarowania (z izomerami trans kwasów tłuszczowych), słodzone płatki śniadaniowe, jogurty owocowe, napoje energetyczne, gotowe dania mięsne, serowe, makaronowe i pizze, „nuggetsy”, „paluszki” drobiowe i rybne; kiełbaski, burgery, hot dogi i inne odtworzone produkty

¹ Raport Worldobesity, 2021: <https://www.worldobesity.org/news/covid-news-digest-obesity-and-covid-19-march>

² Raport Najwyższej Izby Kontroli: Profilaktyka i leczenie otyłości u osób dorosłych, 2023.

mięsne i mlekozastępcze (napoje, sery), zupy, makarony i desery „błyskawiczne” w proszku i pakowane, a także wiele innych rodzajów produktów. W nowo opracowanym **Znaku Certyfikującym UE „F-Food”** powyższe kategorie żywności zostały znacząco ograniczone lub nawet wykluczone.

Produkty wysoko przetworzone zawierają zwykle większe ilości tłuszczów i węglowodanów, a mniejszą ilość białka. Białko jest budulcem wszystkich komórek i spełnia wiele ważnych funkcji, a organizm człowieka potrzebuje odpowiednich, zgodnych z zapotrzebowaniem ilości białka. Na Uniwersytecie w Sydney powstała hipoteza „dźwigni białkowej”³, według której wysoko przetworzone produkty dostarczają za mało białka, a więc, aby osiągnąć odpowiedni poziom nasycenia, konsumujemy coraz więcej żywności bogatej w tłuszcze i węglowodany. W rezultacie dostarczamy zbyt dużo energii przy niedoborze białka, witamin, składników mineralnych, czy błonnika, a to może być jednym z mechanizmów prowadzących do rozwoju otyłości. W pracach nad kryteriami dostępu do Znaku **F-Food** polscy naukowcy wzięli ten aspekt pod szczególną uwagę. Oświadczenia „zawiera białko” lub „wysoka zawartość białka” są kluczowymi kryteriami dostępu do Znaku **F-Food**. Zgodnie z regulacjami prawnymi użycie oświadczenia żywieniowego „zawiera białko” wymaga spełnienia warunku, że przynajmniej 12 % wartości energetycznej środka spożywczego pochodzi z białka, a „wysoka zawartość białka” wymaga spełnienia warunku, że przynajmniej 20 % wartości energetycznej środka spożywczego pochodzi z białka. Wymogi te spełniają produkty bogate w białko, takie jak mięso, ryby, jaja, mleko, soja, rośliny strączkowe i niektóre ziarna. **Wszystkie powyższe produkty zostały zaproszone do Znaku Certyfikującego UE „F-Food”.**

Jednocześnie w systemie Znaku **F-Food** wprowadzono tzw. „niekorzystne” profile składników odżywczych i procesów technologicznych, które również mają za zadanie wyeliminować lub ograniczyć udział żywności wysoko przetworzonej. Wprowadzenie do Znaku **F-Food** „niekorzystnych” profili pokrywa się z ostatnimi wytycznymi Parlamentu Europejskiego (Rezolucja PE, 18.01.2024), dotyczącymi ograniczenia podaży cukrów, soli i tłuszczów. Znak **F-Food** stał się pierwszym w UE, w którym zastosowano takie profile.

W „niekorzystnym” profilu składników odżywczych ograniczono dostęp do Znaku **F-Food** dla produktów zawierających >5 g cukru (na 100 g produktu), > 1 g soli, z dodatkiem monocukrów (0 g), alkoholu (0 g) i izomerów trans kwasów tłuszczowych (0 g). Ponadto, ograniczono dostęp dla wielu dodatków do żywności np. konserwantów (np. benzoesanów), przeciwutleniaczy, wzmacniaczy smaku, a także barwników i aromatów. Unikalny na skalę światową „niekorzystny” profil procesów technologicznych wyklucza z możliwości uzyskania Znaku **F-Food** przez produkty, które zostały wyprodukowane z zastosowaniem zaawansowanych procesów technologicznych, takich jak smażenie, sterylizacja, ekstrakcja związkami organicznymi, rafinacja, ekspandowanie i uwodornianie.

Mamy nadzieję, że wprowadzenie Znaku **F-Food** pomoże konsumentom w optymalizacji diety ukierunkowanej na profilaktykę i leczenie otyłości. Więcej informacji o Znaku **F-Food**: www.cbzf.pl.

Opracowano na podstawie Raportu Najwyższej Izby Kontroli: Profilaktyka i leczenie otyłości u osób dorosłych, 2023.

³ A K Gosby 1, A D Conigrave, D Raubenheimer, S J Simpson, Protein leverage and energy intake, *Obes Rev.* 2014 Mar;15(3):183-91