



# RAPORT

**BIEŻĄCE STATYSTYKI OTYŁOŚCI I NADWAGI W POLSCE**

na podstawie Interaktywnej mapy otyłości Polski

stan na: II półrocze 2015

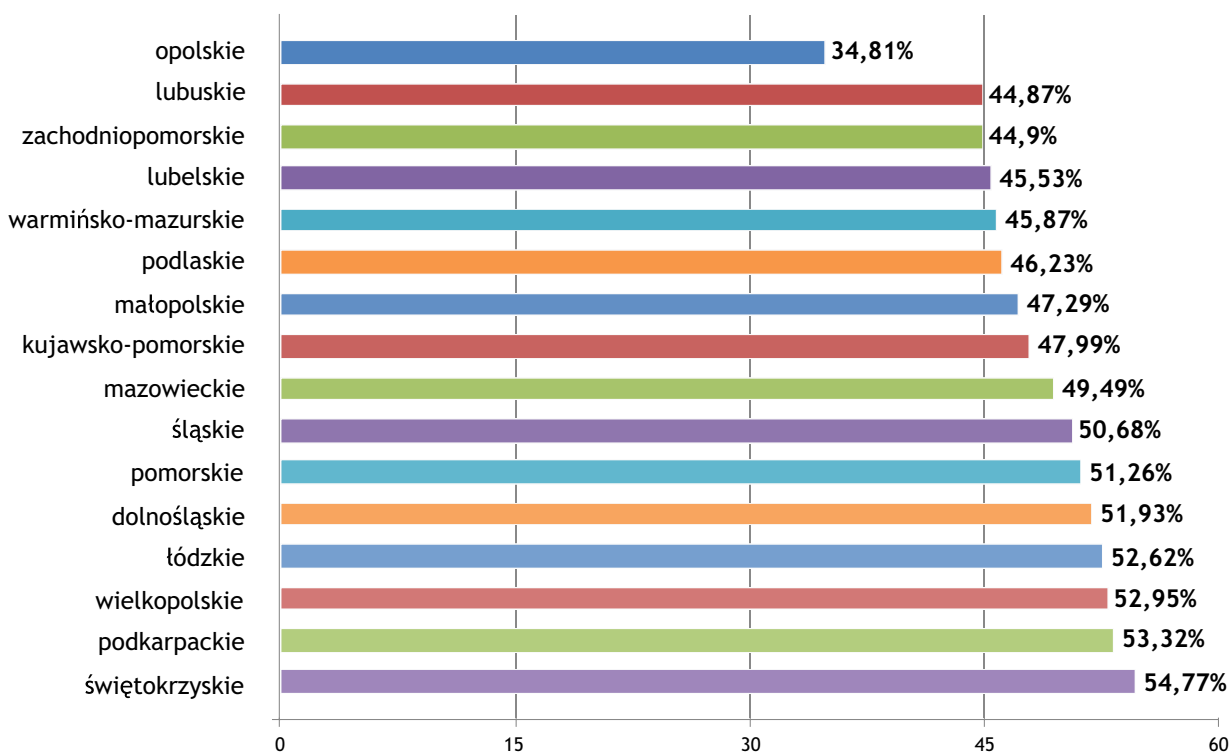
# OSOBY Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ W POLSCE

## DANE ZA DRUGIE PÓŁROCZE 2015 R.

**POLSKA:** Osoby z nadwagą i otyłością: 49,55% (w drugim kwartale 2015 49,88%, minimalny spadek o 0,33 punktu procentowego)

**CO DRUGI POLAK CIERPI Z POWODU NADWAGI LUB OTYŁOŚCI!**

### RANKING WOJEWÓDZTW (osoby z nadwagą i otyłością w %):



Dane: badanie TGI, MillwardBrown (lipiec-grudzień 2015)

**Zobacz więcej na Interaktywnej mapie otyłości Polski**

**UWAGA!** Jeśli chcesz poprawić statystyki swojego województwa lub po prostu zgubić zbędne kilogramy – zapraszamy na PotrafiszSchudnac.pl. Pomogliśmy już tysiącom naszych użytkowników, którzy zrzucili ponad 10 tysięcy zbędnych kilogramów!



# Szanowni Państwo!

Oddajemy w Wasze ręce nasze najmłodsze „dziecko” – **Interaktywną mapę otyłości Polski.**

Znacie nas już trochę. Serwis PotrafiszSchudnac.pl istnieje ponad 3 lata. Z sukcesami pomagamy Polakom zrzucić zbędne kilogramy – nasi użytkownicy w sumie schudli już o ponad 10 ton! Odchudzamy po ludzku, pomagamy spełniać marzenia. Udostępniamy zdrowe programy dietetyczne, nasi eksperci doradzają 24 godziny na dobę, a wielką popularnością cieszą się bezpłatne, fachowe artykuły i porady. Przyszła pora na kolejny krok.

Jest nim właśnie Interaktywna mapa otyłości Polski. Dlaczego akurat mapa?

Polska jest skażona otyłością i nadwagą. Jednak bardzo rzadko otrzymujemy w mediach pełne i wiarygodne informacje na temat aktualnego poziomu tego zjawiska. Zawsze cierpieliśmy na brak bieżących danych.

Dlatego chcemy to zmienić. Co kwartał będziemy publikować najnowsze dane i rankingi. Po to, żeby dawać jasny i wyraźny sygnał: Polacy, ruszcie się. Zróbcie coś z tym!

Dużo mówi się o tym, że już niemal co drugi Polak cierpi na te przypadłości. Teraz wiemy już na pewno i na bieżąco, ilu naszych rodaków jest otyłych lub ma nadwagę – nie musimy czekać latami na kolejne dane GUS. Wystarczy zerknąć na naszą Mapę.

PotrafiszSchudnac.pl jest serwisem, którego celem jest wspieranie użytkowników w zmianie ich życia na lepsze. Mapa oraz cykliczne raporty będą informować i mobilizować do walki o lepsze życie.

Warto pamiętać, że problem wagi to nie tylko mało atrakcyjny wygląd, ale przede wszystkim niemal pewne problemy ze zdrowiem.

Im wyższy wskaźnik BMI, tym większa szansa, że zachorujemy na cukrzycę, będziemy mieli kłopoty z nadciśnieniem, dostaniemy udaru, zapadniemy na chorobę wieńcową... Brzmi kiepsko? Lista potencjalnych zagrożeń jest znacznie dłuższa! A na niej także zaburzenia hormonalne, zwyrodnienia stawów, żylaki, a nawet nowotwory.

Interesujące jest to, jak problemy z wagą wyglądają w poszczególnych województwach. Czy są tereny „skazane” na otyłość? Czy czynniki środowiskowe, stopień urbanizacji oraz infrastruktura, ekspansja sieci supermarketów czy żywności typu fast-food mają na to jakiś wpływ? A może różnice dotyczące stanu odżywiania pomiędzy poszczególnymi regionami mogą mieć tu znaczenie?

Co pokazuje stworzona przez nas mapa? Wiedza na temat rozkładu geograficznego problemów z wagą (chodzi zarówno o otyłość i nadwagę, jak i o niedobory masy ciała) pozwala na zidentyfikowanie szczególnie zagrożonych obszarów. Analiza różnic pomiędzy poszczególnymi częściami Polski w zakresie tych problemów może wskazać, jaki powinien być kierunek działań mających prowadzić do zmniejszenia nierówności wynikających ze stanu odżywienia Polaków. Czy potrzebne są ogólnokrajowe programy, czy wystarczą działania punktowe w wybranych regionach.

Zapraszamy do lektury.

Zespół serwisu PotrafiszSchudnac.pl

## METODOLOGIA BADANIA

Dane wykorzystane przy generowaniu Mapy otyłości Polski pochodzą z badania Target Group Index, przeprowadzanego regularnie przez instytut badawczy MillwardBrown. Target Group Index to największe w Polsce badanie konsumenckie.

### METODOLOGIA ZDOBYWANIA INFORMACJI.

Do grudnia 2014 roku:

Technika: PAPI (Paper and Pencil Interview, self-completion)

Próba: ok. 2500 respondentów miesięcznie (ok. 30000 rocznie), reprezentatywna dla populacji Polski w wieku 15-75 lat, dobierana z populacji w sposób losowy, imiennie z operatu PESEL; zmienne doboru próby: płeć, wiek, wielkość i lokalizacja miejscowości zamieszkania; próba realizowana do wyczerpania.

Od stycznia 2015 roku:

Technika: PAPI (Paper and Pencil Interview, self-completion) plus CAWI (Computer Assisted Web Interview)

### PRÓBA:

PAPI – 8000 rocznie, reprezentatywna dla populacji Polski w wieku 15-75 lat, dobierana z populacji w sposób losowy, imiennie z operatu PESEL; zmienne doboru próby: płeć, wiek, wielkość i lokalizacja miejscowości zamieszkania; próba realizowana do wyczerpania.

CAWI – 12000 rocznie.

Charakter badania:

Badanie syndykatowe o jednoźródłowym charakterze gromadzonych danych (single source data).

### JEDNOŹRÓDŁOWOŚĆ BADANIA:

Jednym z istotniejszych wyróżników badania TGI jest jednoźródłowość zbieranych danych. Oznacza to, że wszystkie informacje o konsumpcji dóbr, korzystaniu z usług, użytkowaniu mediów oraz stylach życia pochodzą od jednego respondenta. Dzięki temu możliwe jest łączenie i krzyżowanie tych danych w dowolny sposób.

## KOMENTARZ INSTYTUTU BADAWCZEGO

Na przestrzeni ostatnich lat rośnie liczba osób w Polsce deklarujących posiadanie nadwagi. Na fakt ten nakładają się dwa zjawiska. Z jednej strony z pewnością rośnie liczba osób z rzeczywistą nadwagą. Wiąże się to często z brakiem czasu, jaki trzeba poświęcić na prawidłowe odżywianie się. Polacy coraz więcej pracują i nie mają czasu na przygotowywanie odpowiednich posiłków, zadowolając się pożywieniem przetworzonym, nie zawsze zdrowym. Jednak jest drugie zjawisko, równoległe. Mianowicie wzrost świadomości ważności zdrowego żywienia. Może to zabrzmieć jak paradoks, ale wzrost problemów z prawidłowym żywieniem wiąże się jednocześnie z większym zwracaniem na ten problem uwagi. Kryje się za tym bardzo istotny trend konsumencki, w ramach którego coraz częściej zwraca się uwagę na zdrowy tryb życia, ruch, zdrową żywność, zdrowe nawyki żywieniowe. W dobie kryzysu ekonomicznego i problemów ze sferą materialną, wagi nabierają wartości czysto ludzkie: relacje międzyludzkie, subiektywne poczucie szczęścia i właśnie zdrowie. Polacy chętnie te trendy przyjmują, co widać choćby po popularności biegania, jazdy na rowerze i innych aktywności fizycznych. W sklepach coraz częściej pojawiają się półki ze zdrową żywnością. Rodzi to nadzieję, że trend konsumencki powodując wzrost świadomości będzie również w stanie zahamować niekorzystne zjawisko zdrowotne.



**Jakub Antoszewski**  
MillwardBrown





## KOMENTARZ DIETETYKA

Co się stało z nami, Polakami? Utyliśmy i tyjemy nadal.

I znowu widziałam w jednej z gazet zdjęcia z polskich plaż z lat 50-tych. Czy to my, Polacy? Panie z piękną talią, pewnie 65-70 cm, rozmiar 36, panowie szczupli, bez odstających brzuchów. Młodszy, starsi, całkiem mali – wszyscy szczupli, radośni, wyglądają naprawdę zdrowo. Na plaży piłka, badminton, skakanka...

Nie było siłowni na każdej ulicy ani rowerków stacjonarnych, w co drugim domu. Nie było rzeszy młodszych i starszych biegających po ulicach i parkach. Co się więc stało? Dlaczego teraz wyglądamy inaczej?

Nie było siłowni, ale nie było też fast foodów i takiej dostępności słodczy oraz słonych przekąsek. Nie było w supermarketach kilometrów pótek z produktami z pszenicy, nie było takiego wyboru słodkich napojów gazowanych, niegazowanych i piwa, olejów rafinowanych i margaryn - tak powszechnie używanych, dodatków funkcjonalnych do żywności, konserwantów, barwników, aromatów. Nie było olbrzymich wózków na zakupy i nie było takich sklepów, jakie mamy teraz.

Obecnie, poza przypadkami skrajnymi, żywność jest dla nas dostępna w nadmiernej ilości. Mamy bardzo dobrze zaopatrzone sklepy i to niezależnie od tego, czy jest to tańszy dyskont, czy droższe delikatesy. Wszędzie jest wszystko! Stać nas na to, by jeść, jeść i jeść, dogadzać sobie ponad miarę. Do tego ze wszystkich mediów krzyczą sugestywne reklamy bazujące na naszych emocjach. Poddajemy się im często bezwiednie!

Czego nam brakuje? Wiedzy? Rozsądku? Panowania nad pokusami? Moim zdaniem wszystkiego po trochu.

Nadwaga i otyłość nie są już tylko obrazkiem w telewizji z Ameryki. Osobę z otyłością (nierazko olbrzymią) spotykamy w pracy, na ulicy, w autobusie, tramwaju, na spacerze. Nie jest to zjawisko rzadkie. Wystarczy stanąć na ulicy dużego, średniego czy nawet mniejszego miasta i rozejrzeć się dookoła – jest, widzimy osobę nadmiernie otyłą, czasem kilka. Panie i panowie. Znacznie trudniej znaleźć osobę dorosłą szczupłą, panią z talią z lat pięćdziesiątych i pana bez brzucha.

Wiemy, że otyłość to zagrożenie dla naszego zdrowia i życia. To nie tylko problem estetyki, komfortu poruszania się i sprawności. To również otłuszczone narządy wewnętrzne, insulinooporność, może już cukrzyca typu II, zespół metaboliczny, choroby układu krążenia i układu kostnego, itd... Jednym słowem równia pochyła...

Ludzie otyli mówią, że akceptują swoją figurę, że jest im tak dobrze. Ale... jak bardzo się cieszą, gdy uda im się schudnąć! Poza tym bądźmy szczerzy – otyłość nie jest zdrowa.

Jest jeszcze jedna powszechna przyczyna nadwagi i otyłości. Niedoczynność tarczycy, która daje spowolniony metabolizm i bardzo szybkie, niekorzystne zmiany masy ciała. Na początku, przez wiele lat, możemy mieć prawidłowe wyniki badań hormonów tarczycy, a nasz układ autoimmunologiczny już niszczy tarczycę, dając niedoczynność (czasami też nadczynność lub na zamianę). Choroba Hashimoto to odrębny, niezmiernie ważny i szeroki temat. Tu akurat nie jest wskazany intensywny trening, ale bardzo konsekwentna dieta.

Co będzie za kilka, kilkanaście lat? Czy chcemy być drugą Ameryką? Wygląda na to, że wcale nie jesteśmy lepsi, nasze dzieci już tyją najszybciej w Europie. Dobrobyt i nas osiągnął. W sumie dobrobyt nic złego, ale brak wiedzy i rozsądku już tak.

Zacznijmy dbać o siebie i o nasze dzieci od już, od teraz, od dzisiaj. Jak nie teraz to, kiedy? Nie możemy czekać na dzień świętego Nigdy! Im dalej w las, tym więcej drzew - będzie co raz trudniej. Łatwiej przecież schudnąć 10 kg niż 30 czy 50!



Masz problem? Zrób badania, jeśli trzeba lecz się i radykalnie, bardzo konsekwentnie zmień swoją dietę. Żebyśmy nie skończyli jak ludzie w filmie „WALL-E” – na pewno oglądaliście. A jeśli nie, zróbcie to jak najszybciej.

**Iwona Słowińska,**

główny dietetyk serwisu PotrafiszSchudnac.pl

## GARŚĆ STATYSTYK

Polska przybiera na wadze i wyraźnie to widać. Nie tylko w statystykach w naszym Raporcie. Wystarczy wyjść na basen albo na plażę, by się zorientować, że coraz więcej naszych rodaków waży więcej niż powinno. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele, omawiamy je gdzie indziej. Tutaj pokazujemy statystyki, porównania i ciekawostki.

**UWAGA!** Dla uproszczenia prezentacji danych zsumowaliśmy statystyki osób z otyłością stopnia I, II i III w jedną grupę - osób z otyłością.

Badanie TGI uwzględnia również „brak odpowiedzi”. Oznacza to, że respondent odmówił podania odpowiedzi na pytanie w ankiecie. Może się zdarzyć, że odsetek takich odpowiedzi może mieć nieznaczny wpływ na ogólne statystyki.

Wszystkie dane na podstawie badania Target Group Index (MillwardBrown).

### Na początek dane z ostatniego okresu (II półrocze 2015)

Odsetek osób z nadwagą i otyłością w Polsce: **49,55%**, co oznacza **minimalny spadek** 0,33 punktu procentowego w stosunku do poprzedniego okresu badawczego (II kwartał 2015)

W tym:

- osoby z nadwagą: 36,94%

- osoby z otyłością: 12,61%

**Oznacza to, że już co drugi Polak cierpi z powodu nadwagi lub otyłości.**

A tak rozkłada się to na poszczególne województwa:

| Województwo         | II półrocze 2015 | II kwartał 2015 | Różnica |
|---------------------|------------------|-----------------|---------|
| opolskie            | 34,81            | 45,77           | -10,96  |
| lubuskie            | 44,87            | 57,81           | -12,94  |
| zachodniopomorskie  | 44,90            | 53,09           | -8,19   |
| lubelskie           | 45,53            | 45,63           | -0,10   |
| warmińsko-mazurskie | 45,87            | 50,34           | -4,47   |
| podlaskie           | 46,23            | 42,91           | 3,32    |
| małopolskie         | 47,29            | 47,54           | -0,25   |
| kujawsko-pomorskie  | 47,99            | 48,46           | -0,47   |
| mazowieckie         | 49,49            | 49,14           | 0,35    |
| śląskie             | 50,68            | 49,14           | 1,54    |
| pomorskie           | 51,26            | 48,76           | 2,50    |
| dolnośląskie        | 51,93            | 53,19           | -1,26   |
| łódzkie             | 52,62            | 52,25           | 0,37    |
| wielkopolskie       | 52,95            | 57,23           | -4,28   |
| podkarpackie        | 53,32            | 45,74           | 7,58    |
| świętokrzyskie      | 54,77            | 46,69           | 8,08    |

## PORÓWNANIE DANYCH OD PIERWSZEJ FALI DO NAJNOWSZEJ

Danymi z badania TGI (MillwardBrown) dysponujemy od fali lipiec 2006 – czerwiec 2007. Od tego czasu sporo się zmieniło w statystykach dotyczących nadwagi i otyłości w Polsce – niestety na gorsze. Oto garść szczegółów.

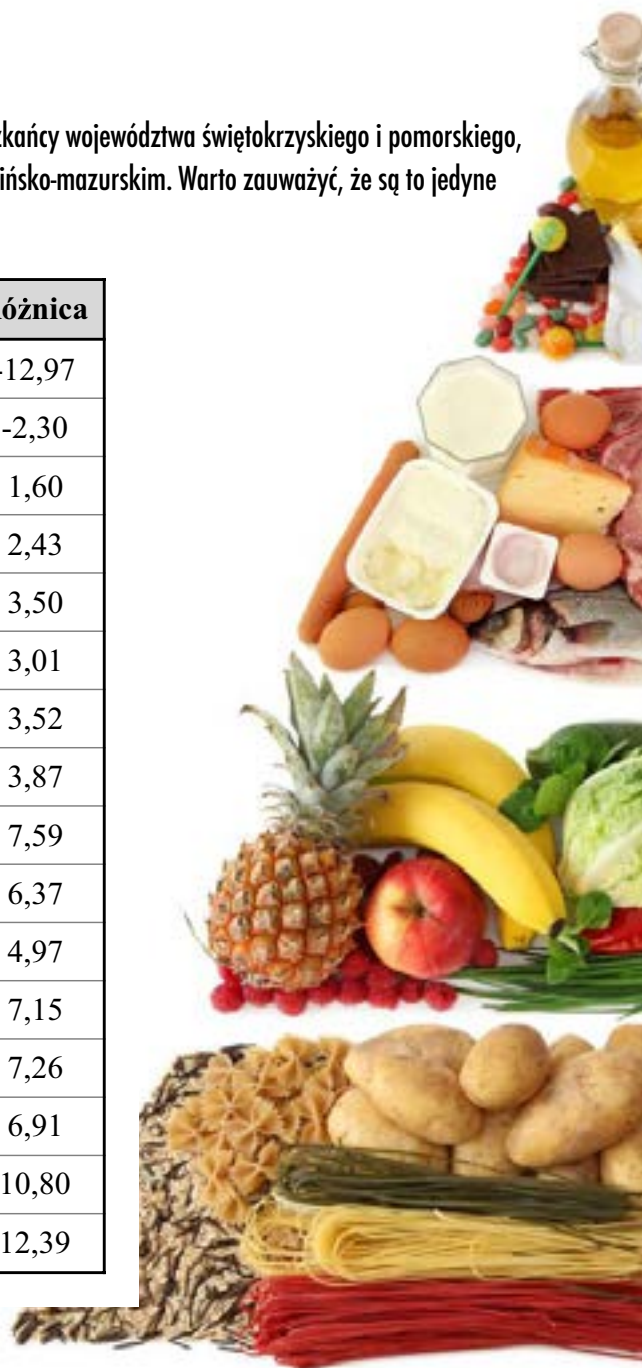
### POLSKA

W pierwszej fali badacze odnotowali 44,26% osób z nadwagą i otyłością. W tej najnowszej odsetek wynosi już 49,55%, co oznacza wzrost na przestrzeni 9 lat na poziomie o ponad 5 punktów procentowych. Czy to dużo, czy to mało? Naszym zdaniem bardzo dużo. Ewentualne utrzymanie się takiego trendu byłoby bardzo niepokojącym zjawiskiem.

### WOJEWÓDZTWA

Wyraźnie widać, że na przestrzeni ostatnich 9 lat najbardziej przybrali na wadze mieszkańcy województwa świętokrzyskiego i pomorskiego, zaś najwięcej na wadze stracili ci, którzy mieszkają w województwach opolskim i warmińsko-mazurskim. Warto zauważyć, że są to jedyne województwa, które „schudły” w tym czasie, kiedy prowadzone są nasze badania.

| Województwo         | II półrocze 2015 | 07.06-06.07 | Różnica |
|---------------------|------------------|-------------|---------|
| opolskie            | 34,81            | 47,78       | -12,97  |
| warmińsko-mazurskie | 44,87            | 47,17       | -2,30   |
| zachodniopomorskie  | 44,90            | 43,30       | 1,60    |
| lubelskie           | 45,53            | 43,10       | 2,43    |
| lubuskie            | 45,87            | 42,37       | 3,50    |
| podlaskie           | 46,23            | 43,22       | 3,01    |
| kujawsko-pomorskie  | 47,29            | 43,77       | 3,52    |
| mazowieckie         | 47,99            | 44,12       | 3,87    |
| małopolskie         | 49,49            | 41,90       | 7,59    |
| śląskie             | 50,68            | 44,31       | 6,37    |
| wielkopolskie       | 51,26            | 46,29       | 4,97    |
| dolnośląskie        | 51,93            | 44,78       | 7,15    |
| łódzkie             | 52,62            | 45,36       | 7,26    |
| podkarpackie        | 52,95            | 46,04       | 6,91    |
| pomorskie           | 53,32            | 42,52       | 10,80   |
| świętokrzyskie      | 54,77            | 42,38       | 12,39   |

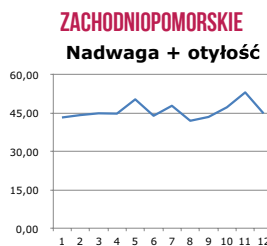
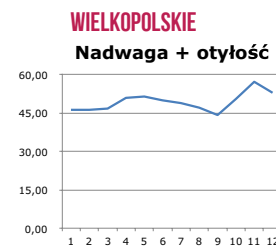
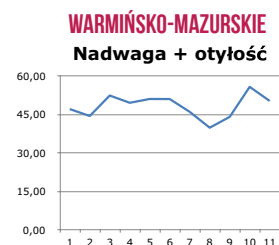
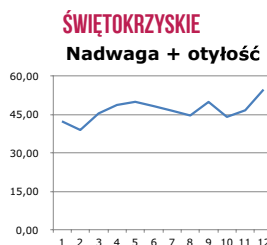
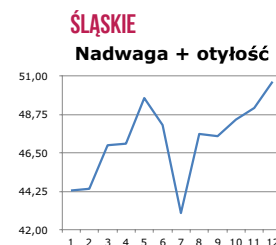
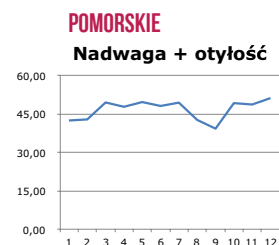
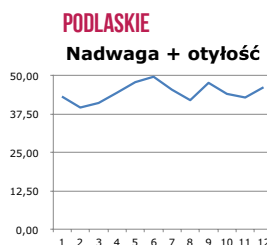
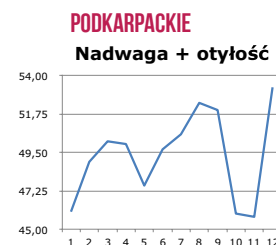
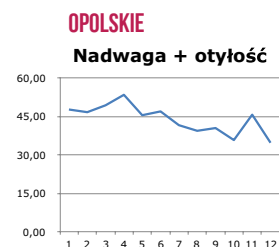
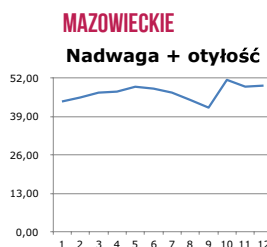
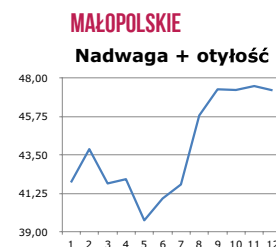
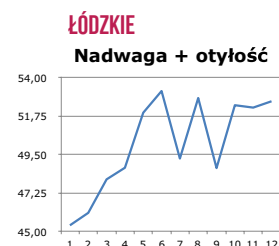
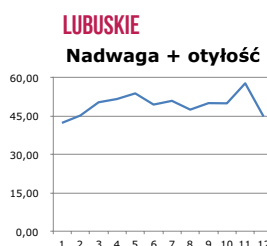
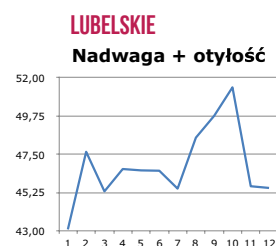
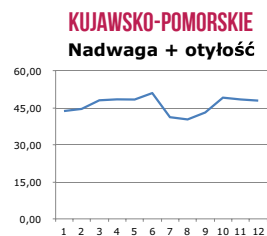
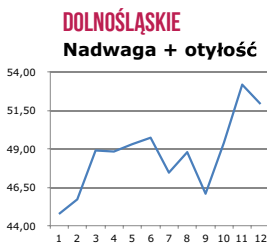
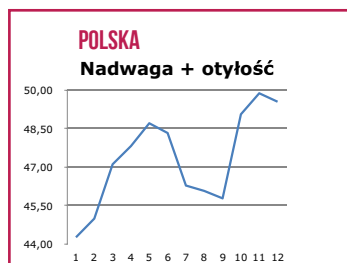




## ROZKŁAD W CZASIE

Jak napisaliśmy, badania TGI są prowadzone w zakresie analizy wagi ciała Polaków od roku 2006-2007. Mamy już zatem kilka okresów porównawczych, warto zobaczyć, jak odsetek osób z nadwagą i otyłością kształtował się na przestrzeni ostatnich lat.

Oto jak kształtował się ten odsetek w Polsce oraz poszczególnych województwach.



## INFORMACJE

Kolejny raport już wkrótce. Wszystkich zainteresowanych najświeższymi danymi dotyczącymi zjawiska otyłości i nadwagi w Polsce zapraszamy na stronę Interaktywnej mapy otyłości Polski ([MapaOtylosci.pl](http://MapaOtylosci.pl)). Oprócz aktualnych danych można tam również weryfikować i porównywać dane historyczne (od 2006 roku).

Wszelkie zapytania odnośnie Raportu lub Interaktywnej Mapy Otyłości Polski, współpracy przy jej tworzeniu lub reklamy, prosimy kierować na adres e-mail: [mapa@potrafiszschudnac.pl](mailto:mapa@potrafiszschudnac.pl)