

## Czy Polacy mają problem z nadwagą?

Znak jakości przyznany CBOS przez  
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 23 stycznia 2019 roku



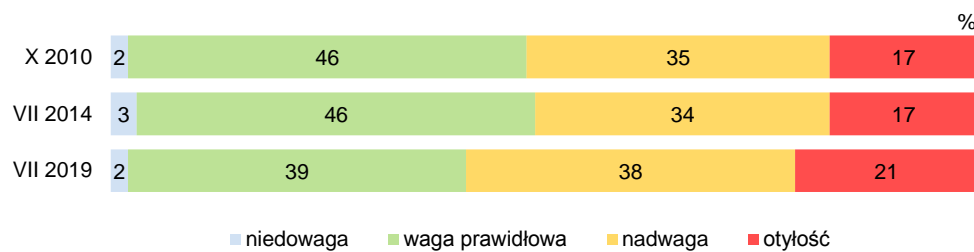
Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

Badania przeprowadzone przez CBOS<sup>1</sup> wskazywały na to, że znaczna część Polaków ma nadwagę lub nawet otyłość. Po upływie pięciu lat postanowiliśmy sprawdzić, czy zaszły w tym aspekcie zmiany<sup>2</sup>. W tym celu zapytaliśmy ankietowanych o ich wzrost oraz masę ciała i na podstawie tych danych obliczyliśmy dla każdego współczynnik BMI, a następnie podzieliliśmy dorosłych Polaków na cztery kategorie.

Wskaźnik BMI jest obliczany przez podzielenie masy ciała wyrażonej w kilogramach przez kwadrat wzrostu wyrażonego w metrach. Nie może być on stosowany wobec dzieci oraz kobiet w ciąży.

CBOS

RYS. 1. Klasyfikacja badanych według wartości wskaźnika masy ciała (BMI)\*



\* BMI to współczynnik masy ciała, który obliczamy dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podniesiony do kwadratu (podany w metrach). BMI < 18,5 oznacza niedowagę, 18,5–24,9 prawidłową masę ciała, 25–29,9 nadwagę, natomiast BMI ≥ 30 wskazuje na otyłość

Z naszych badań wynika, że ponad połowa Polaków (59%) ma problem ze zbyt dużą wagą, w tym ponad jedna piąta (21%) z otyłością. W porównaniu z poprzednim sondażem odsetek osób z nadmierną wagą istotnie się zwiększył (ogółem o 8 punktów procentowych). Tylko 39% badanych ma wagę w normie i jest to wyraźny spadek w porównaniu do danych z 2014 roku, kiedy to prawie połowa respondentów (46%) podała, iż ma wagę prawidłową.

O ile od 2010 roku do 2014 roku nie notowaliśmy zmian w BMI Polaków, o tyle w ciągu ostatnich pięciu lat problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi znacząco się pogłębiły.

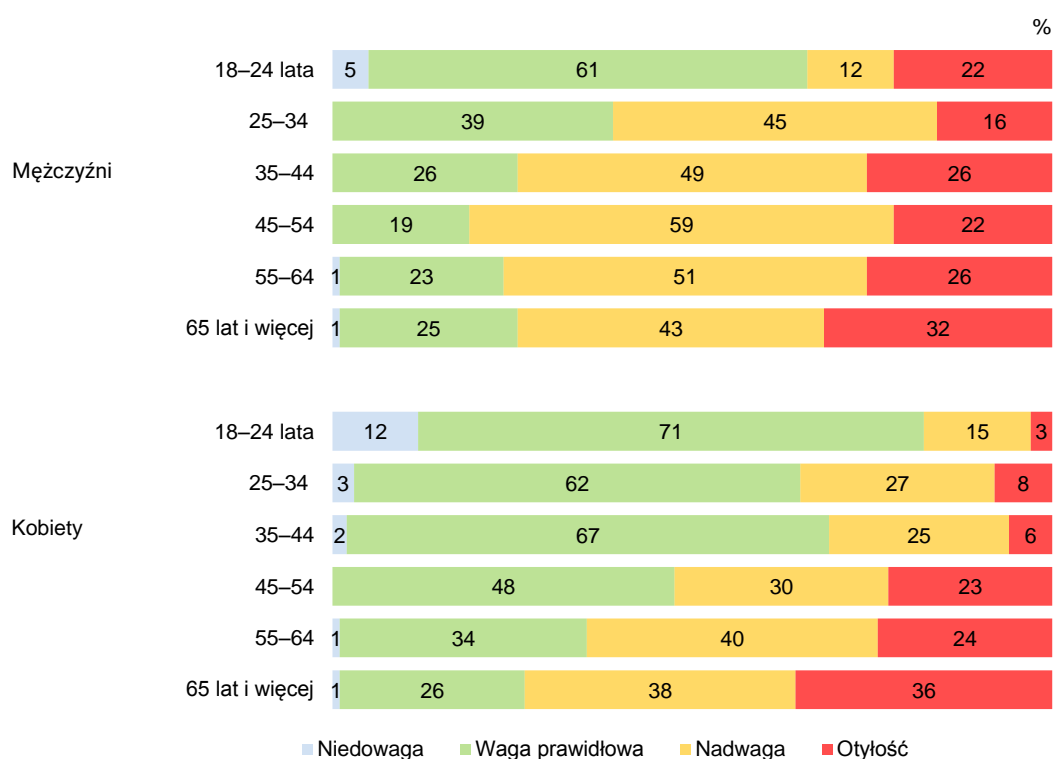
<sup>1</sup> Por. komunikaty CBOS: „Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków”, listopad 2010 (oprac. K. Wądołowska); „Diety Polaków”, sierpień 2014 (oprac. M. Omyła-Rudzka).

<sup>2</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (350) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich wspomaganych komputerowo (CAPI) w dniach 4–11 lipca 2019 roku na liczącej 1077 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

Z analiz wielozmiennowych wynika, że nadwaga jest związana przede wszystkim z płcią i wiekiem badanych. Częściej pojawia się u mężczyzn niż u kobiet. Częstość jej występowania zwiększa się też wraz z wiekiem. Szczegółowe analizy ujawniają jeszcze jedną interesującą zależność – mężczyźni w młodszym wieku częściej niż kobiety zaczynają mieć problem z nadwagą. Wśród mężczyzn już w grupie wiekowej 25–34 lata nadwaga zaczyna przeważać nad wagą prawidłową, natomiast u kobiet nadwaga zaczyna przeważać dopiero po 45 roku życia, a wyraźnie – po 55 roku. Co ciekawe, jednak w najstarszej kategorii wiekowej odsetki kobiet i mężczyzn z nadwagą (w tym z otyłością) są zbliżone.

CBOS

RYS. 2. Wskaźnik BMI a płeć i wiek badanych



Wskaźnik masy ciała jest związany z samooceną stanu zdrowia. W większości zadowoleni ze swojego stanu zdrowia są ankietowani z wagą prawidłową (77%) oraz nadwagą (66%). Wraz ze wzrostem wagi rośnie odsetek badanych negatywnie oceniających swój stan zdrowia. Wśród osób z wagą prawidłową o złym stanie zdrowia mówi 6% respondentów, nieco częściej ta odpowiedź pojawia się wśród osób z nadwagą (8%), a najczęściej źle oceniają swój stan zdrowia osoby otyłe (16%).

TABELA 1

Jak ogólnie ocenił(a)by Pan(i) swój stan zdrowia?	Wskaźnik BMI*		
	waga prawidłowa	nadwaga	otyłość
	w procentach		
Dobry	77	66	54
Ani dobry, ani zły	17	26	29
Zły	6	8	16
Trudno powiedzieć	0	1	1

\* Ze względu na bardzo małą liczebność grupy osób z niedowagą wyłączono je z analiz

Wskaźnik masy ciała wiąże się także z samooceną z własnego wyglądu. Do najbardziej zadowolonych należą badani z wagą prawidłową (82%), nieco mniej – z nadwagą (70%). Najbardziej niezadowolone ze swojego wyglądu są osoby z otyłością (59%).

TABELA 2

Czy jest Pan(i) zadowolony(a) z własnej sylwetki, własnego wyglądu zewnętrznego?	Wskaźnik BMI*		
	waga prawidłowa	nadwaga	otyłość
	w procentach		
Tak	82	70	39
Nie	16	29	59
Trudno powiedzieć	2	1	2

\* Ze względu na bardzo małą liczebność grupy osób z niedowagą wyłączono je z analiz

Trudno kwestionować wpływ sposobu odżywiania na wartość wskaźnika BMI. Wprawdzie we wszystkich kategoriach badanych wyróżnionych ze względu na jego wartość większość respondentów uważa, że odżywia się zdrowo, jednak najczęściej do niezdrowego odżywiania się przyznają się osoby z otyłością (31%).

TABELA 3

Jak Pan(i) ocenia, czy ogólnie rzecz biorąc odżywia się Pan(i):	Wskaźnik BMI*		
	waga prawidłowa	nadwaga	otyłość
	w procentach		
– zdrowo	87	82	66
– niezdrowo	12	16	31
Trudno powiedzieć	2	3	3

\* Ze względu na bardzo małą liczebność grupy osób z niedowagą wyłączono je z analiz

Z sondażu wynika, iż stosunkowo niewielu Polaków stosuje specjalne diety. Przyznaje się do tego co dziesiąty badany spośród osób z wagą prawidłową (10%) i co czternasty badany z nadwagą (7%). Wśród osób otyłych jedna siódma (14%) stosowała dietę w ciągu ostatniego roku.

TABELA 4

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan(i) jakąś specjalną dietę, konkretny sposób odżywiania się?	Wskaźnik BMI*		
	waga prawidłowa	nadwaga	otyłość
	w procentach		
Tak	10	7	14
Nie	90	93	86

\* Ze względu na bardzo małą liczebność grupy osób z niedowagą wyłączono je z analiz



W ciągu ostatnich pięciu lat wyraźnie wzrosła liczba osób z nadwagą i otyłością. Z naszych badań wynika, że ponad połowa ankietowanych zmaga się z tym problemem. Częściej dotyczy on mężczyzn niż kobiet. Mężczyźni wcześniej zaczynają mieć problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała: już w grupie wiekowej 25-34 lata odsetek mężczyzn z nadwagą jest większy niż z wagą prawidłową.

Osoby otyłe zazwyczaj dobrze oceniają swój stan zdrowia i sposób odżywiania się, jednak często nie są zadowolone ze swojego wyglądu.

Opracowała

Monika Rutkowska