

23 kwietnia 2013



Instytut Żywności i Żywienia będzie walczył z otyłością w Świętokrzyskiem

Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie rozpoczął realizację projektu objętego Szwajcarsko - Polskim Programem Współpracy pt. "Zapobieganie nadwadze i otyłości poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej". Poszukuje zakładów opieki zdrowotnej z województwa świętokrzyskiego, które mogłyby przeprowadzić programy redukcji ciała.

Jedno z zadań projektu (nr KIK-34) nosi tytuł " **Wdrażanie zasad racjonalnego stylu życia wśród osób z nadwagą i otyłością w systemie ochrony zdrowia w Polsce**". Jego realizacja polega na organizacji 12 - tygodniowych programów redukcji masy ciała, które obejmują:

- **zajęcia rehabilitacyjne**: program ćwiczeń z zajęciami po 1,5 godz. 2 lub 3 razy w tygodniu (kwalifikacja do grupy poprzedzona próbą wysiłkową z oceną kardiologa). Zalecane są, obok ćwiczeń na sali, zajęcia na basenie.
- **porady dietetyczne** - dwie porady indywidualne w pierwszych dwóch tygodniach programu i dwa spotkania o charakterze warsztatów dietetycznych w 6 i 11 tygodniu programu
- **spotkania z psychologiem** w grupach po ok. 6 osób. Dwa z tych spotkań mają mieć charakter edukacyjny, a cztery - terapeutyczny.

Ponadto zakłada się utworzenie **dietetycznych punktów konsultacyjnych** (w liczbie 3-4) w wybranych przez placówkę medyczną przychodniach, gdzie chętni (nieuczestniczący w 12 - tygodniowym programie) będą mogli otrzymać poradę dietetyczną.

Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie poszukuje zakładów opieki zdrowotnej (dwóch w każdym województwie), które mogłyby przeprowadzić programy redukcji masy ciała. Realizacja takiego programu stawia placówkę medyczną w gronie ośrodków czynnie prowadzących profilaktykę przewlekłych chorób cywilizacyjnych, która w opinii ekspertów zarówno Światowej Organizacji Zdrowia jak i Unii Europejskiej powinna być priorytetem w działaniach z zakresu zdrowia publicznego.

Podstawowe wymagania warunkujące przeprowadzenie programu redukcji masy ciała w danej placówce służby zdrowia to:

- dostęp do ośrodka prowadzącego rehabilitację i możliwość nawiązania współpracy z rehabilitantami
- możliwość wykonania próby wysiłkowej i jej oceny przez kardiologa
- możliwość współpracy z psychologami
- dostępność pomieszczeń na spotkania z dietetykiem i psychologiem
- obecność laboratorium, w którym będą wykonywane analizy biochemiczne (2- krotne pobranie krwi: na początku i na końcu programu).

Współpracę z **dietetykami** zapewni Polskie Towarzystwo Dietetyki.

[Szczegółowy harmonogram działań w ramach 12- tygodniowego programu redukcji masy ciała oraz oczekiwania wobec placówki medycznej i zobowiązania Instytutu Żywności i Żywienia.](#)