

JOANNA GROMADZKA-OSTROWSKA

*Zakład Fizjologii Żywienia
Katedra Dietetyki
Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie,
ul. Nowoursynowska 159, 02-776 Warszawa
e-mail: joanna_gromadzka_ostrowska@sggw.pl*

SŁOWO WSTĘPNE – AKTUALNE PROBLEMY ZDROWOTNE W ŚWIETLE NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA

W niniejszym, tematycznym zeszycie KOSMOSU zatytułowanym „Aktualne problemy zdrowotne w świetle nauk o żywieniu człowieka” chcemy zaprezentować obecny stan wiedzy dotyczącej najbardziej palących problemów zagrażających zdrowiu polskiego społeczeństwa. Problemy te są tym bardziej niepokojące, że zagrożenia te narastają bardzo szybko i dotyczą coraz to większej liczby osób. Ta narastająca tendencja wynika z kilku bezpośrednio ze sobą powiązanych przyczyn. Wśród nich jednym z najpoważniejszych jest problem otyłości skutkujący m.in. wystąpieniem zespołu metabolicznego, a także inne zaburzenia odżywiania, m.in. anoreksja powodująca znaczne niedobory pokarmowe, co prowadzi do rozwoju wielu schorzeń somatycznych. Poważnym zagrożeniem dla zdrowia Polaków jest również znaczący wzrost zachorowań o podłożu autoimmunologicznym o mało dotychczas poznanej etiologii. Jednym z najczęściej występujących tego typu zachorowań jest choroba Hashimoto, na którą chorują coraz młodsze osoby. Od kilku lat brzemieniem w skutki problemem zdrowotnym staje się niepłodność i bezpłodność. Ich przyczyn upatruje się nie tylko w szkodliwym działaniu czynników środowiskowych, ale także w nieprawidłowym odżywianiu. Wszystkie te schorzenia w sposób oczywisty rzutują nie tylko na demografię, ale także wywołują określone skutki ekonomiczne. Poza tym bardzo poważnym problemem demograficznym i ekonomicznym, jak również socjalnym i zdrowotnym jest szybkie starzenie się społeczeństwa.

Niniejszy zeszyt KOSMOSU zawiera serię artykułów przybliżających Czytelnikowi nie tylko wspomniane problemy zdrowotne,

ale również współczesną wiedzę dotyczącą możliwych interwencji żywieniowych pomocnych w zapobieganiu zagrażającym powszechnie schorzeniom oraz skutecznej dietoterapii wspomagającej ich leczenie. Prawie wszystkie artykuły zostały napisane przez pracowników naukowych z Katedry Dietetyki i Katedry Żywienia Człowieka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Artykuły poprzedza moje krótkie wspomnienie o Profesorze Januszu Kellerze, który był twórcą i wieloletnim kierownikiem Katedry Dietetyki, a większość pracowników tej Katedry, w tym Autorzy artykułów, jest Jego wychowankami.

Powszechnie wiadomo, że lepiej jest zapobiegać schorzeniom niż je leczyć. Reguła ta dotyczy również schorzeń o podłożu psychicznym, jakim jest jadłowstręt, bardziej znany pod nazwą anoreksja. Jak dowodzą Autorzy pierwszego artykułu, wystąpienie anoreksji u konkretnej osoby można do pewnego stopnia przewidzieć i odpowiednio wcześniej podjąć kroki zapobiegawcze. U takiej osoby występuje tzw. syndrom gotowości anorektycznej, czyli zespół objawów, które mogą wskazywać na nieprawidłowości w zakresie zaspokajania potrzeb pokarmowych i stosunku do swojego ciała. Poważnym zagrożeniem, szczególnie dla młodych osób, jest stosowanie tzw. diet alternatywnych, które najczęściej są źle zbilansowane, a różnią się od diet prawidłowo skonstruowanych wykluczeniem lub znacznym ilościowym ograniczeniem wielu składników. Głównym źródłem informacji o tych dietach są różne

fora i strony internetowe, na których często lansowana jest nieprawdziwa wiedza.

Schorzeniom autoimmunologicznym poświęcone są dwa artykuły, zawierające m.in. zalecenia żywieniowe dla osób z chorobą Hashimoto i celiakią. W kolejnych dwóch artykułach zaprezentowano natomiast wzorcową dietę wspomagającą płodność, a jednocześnie skuteczną jako terapia uzupełniająca w leczeniu niepłodności. Odniesiono się również do czynników środowiskowych oraz związanych ze stylem życia mających istotny wpływ na płodność mężczyzn z jednoczesnym wskazaniem, które z tych czynników są modyfikowalne, a więc można je świadomie usunąć lub przynajmniej zmniejszyć. Autorzy podkreślają, że w tym aspekcie tzw. dieta śródziemnomorska ma działanie korzystne, w przeciwieństwie do diety typu zachodniego.

W kolejnym artykule przedstawiono zalecenia dietetyczne dla sportowców w aspekcie niedoborów witamin, szczególnie folianów. W kolejnym – zaprezentowano zagadnienia związane z kontrowersjami związanymi ze spożyciem ryb i owoców morza, przede wszystkim pod kątem ryzyka zanieczyszczenia tych produktów m.in. metalortęcią i dioksynami, co jest szczególnie niebezpieczne dla kobiet w ciąży i karmiących oraz dzieci. W następnym artykule o charakterze przeglądowym szczegółowo opisano prozdrowotne działanie zarówno u ludzi, jak i zwierząt jednej z grup polisacharydów zbożowych – beta-glukanów, łącznie z potencjalnymi mechanizmami tego działania.

Cztery ostatnie artykuły poświęcono prawidłowemu żywieniu osób starszych i osób w wieku podeszłym, zwracając szczególną uwagę na suplementację witaminą D, odpowiednie spożycie warzyw i owoców oraz

najczęściej popełniane przez osoby starsze błędy żywieniowe. U ludzi starszych stosunkowo częstą chorobą narządu wzroku jest zwyrodnienie plamki żółtej, a jednym z czynników w sposób istotny zmniejszającym ryzyko rozwoju i progres tego schorzenia jest właściwa dieta i zwiększona podaż wybranych składników pokarmowych, takich jak luteina, zeaksantyna, witaminy antyoksydacyjne, cynk i niektóre kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3.

W imieniu wszystkich Autorów artykułów tworzących niniejszy zeszyt KOSMOSU wyrażam nadzieję, że szeroka jakże aktualna ich tematyka zainteresuje Czytelników, tym bardziej że Autorzy są wybitnymi specjalistami i badaczami w swoich dziedzinach, a treści zawarte w artykułach są nowoczesnym, o wysokim poziomie merytorycznym przekazem informacji.

Na zakończenie chcę bardzo podziękować Pani Profesor Krystynie Skwarło-Sońta, Redaktorze Naczelnej KOSMOSU za umożliwienie opublikowania w jednym zeszycie tematycznym tak wielu artykułów. Szczególnie gorąco pragnę podziękować Pani Sekretarz Redakcji dr hab. Annie Wasik za trud redagowania całości zeszytu, cierpliwość i ogromną życzliwość. Podziękowania należą się także mojemu Doktorantowi Panu mgr Łukaszowi Kopiaszowi za sformatowanie i przeprowadzenie wszystkich artykułów przez OJS (Open Journal System).

