

Európa és Magyarország egészsége 2012-ben

A Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD) nyilvánosságra hozta múlt évi adatait Európa egészségéről. A terjedelmes jelentésből a születéskor várható életkort, az egészséges élet meghatározóit és az életminőségi tényezőket elemezzük, hisz ezen a területen a társadalom minden tagjának feladata, hogy javítson. Nem azt mondjuk, hogy társadalmi feladat, mert akkor senki sem veszi magára: egyéni feladat és felelősség, az egyén és a társadalom érdekében.

A férfiak születéskor várható életkora az EU-ban ma 75,3 év, a nőké 81,7 év, vagyis ez 1998 óta 2,7, illetve 2,3 esztendővel nőtt. A magyar férfiak születéskor várható életkora 70,3 év, míg a nőké 78,4 év. Ezzel az unióban csak a balti államokat, Romániát és Bulgáriát előzzük meg, de teljes egészségben a litvánok, a románok és a bolgárok hosszabb időt töltenek el életükből, mint mi. Mind az egy főre eső GDP, mind az egy főre eső egészségügyi kiadások arányához viszonyítva is a legrosszabbak között vagyunk Európában, mindkét esetben Szlovákia a leggyengébb. Ez azt mutatja, hogy jelen forrásokat felhasználva is bőven javíthatunk a magyar népesség egészségi állapotán. Ezt jól mutatják az egészséget meghatározó tényezők: a fizikai aktivitás, a gyümölcs- és zöldségfogyasztás, az elhízás, a dohányzás és az alkoholfogyasztás számai, különösen gyermek- és serdülőkorban. Sőt, ma már tudjuk, hogy idetar-

toznak olyan humánkörnyezeti elemek is, mint a szülői gondoskodás vagy esetleg a gyermekkorú bántások „emlékei”, a stressz és annak kezelése, a családi kontaktusok, a barátságok és egyéb szociológiai, szociálpszichológiai hatások. Mindezen akaratlagosan választható életmódbeli sajátosságok, valamint testi és lelki higiéniai tényezők ma már tudományos bizonyítékokkal is alátámasztva hatnak örökölt tulajdonságaink érvényesülésére és a következő generációkra is.

Az európai ajánlás fiatalok, illetve serdülők részére napi egy óra megfelelő fizikai aktivitás. Eszerint a 11 éves magyar lányok még a 7.-ek az EU-ban, de 15 éves korukban már csak négy országot előznek meg. A 11 éves magyar fiúk 10.-ek, de 15 éves korukra kevésbé esnek vissza, mint a lányok. A lányok fizikai aktivitása 15 éves korukra felére, a fiúké kétharmadára esik vissza 10 éves korukhoz képest az egész Európai Unióban. Nálunk ezen a mindennapos testnevelés bevezetése remélhetően jelentősen javít majd.

Gyümölcsfogyasztás tekintetében 15 éves fiataljaink csak Észtországot, Lettországot, Svédországot és Lengyelországot, zöldségfogyasztásban csak Észtországot, Ausztriát és Spanyolországot előzik meg. A magyar felnőttek viszont jóval több gyümölcsöt fogyasztanak, mint az EU-átlag. Érdekes módon zöldségfogyasztásban azonban lényegesen az EU-átlag alatt maradunk.

A 15 éves magyar lányok 11, a fiúk 19 százaléka túlsúlyos, illetve elhízott. A 15 éves gyermekeink közül a túlsúlyosak aránya a 2004-es 12-ről 16 százalékra emelkedett. A magyar felnőttek 28,5 százaléka elhízott, és ezzel a legkövetőbbek vagyunk az unióban. Ez az arány 2000-ben még 18 százalék volt, vagyis több mint 10 százalékkal emelkedett. Bizonyítva látjuk a chipsadó és a cukros üdítők fokozott adóztatásának bevezetésének egészségügyi indoklását is. Tudnunk kell, hogy a kóros elhízás egyfajta idült gyulladás, amely főleg a hasi zsírszövetben termelődő gyulladáskeltő anyagok következtében komoly szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek, a II. típusú cukorbetegség, a vastagbél- és az ízületi porckopás létrejöttében, és a korai halálzásban is. Úgy látszik, halálra akarjuk enni magunkat. Mind a magyar lányok, mind a fiúk 26 százaléka dohányzik rendszeresen (EU-átlag: lányok 18, fiúk 19 százaléka). Így ezzel is az élvonalban vagyunk. A magyar felnőttek 26 százaléka dohányzik, bár a dohányosok aránya nálunk az elmúlt tíz évben 13,4 százalékkal csökkent.

A 15 évesek alkoholabúzusát azzal a kérdéssel mérik, hogy életében legalább kétszer lerészegedett-e már. Saját bevallásuk szerint a magyar fiúk 47 százaléka, a lányok 35 százaléka volt 15 éves korára legalább kétszer részeg. Ezzel az EU-ban az 5. helyen állunk; a dánok, a litvánok, a lettek és a románok után. A magyar felnőttek évente és fe-

jenként 11,5 liter tiszta alkoholnak megfelelő szeszes italt fogyasztanak, szemben a 8,7 literes EU-átlaggal. Igaz, szeszfogyasztásunk 1980 óta 23 százalékkal csökkent. Egészségdeterminánsaink: a megfelelő fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, az ideális testsúly megtartása vagy visszaszerzése, a dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás kerülése, a lelki harmóniára való törekvés, emberi kapcsolataink erősítése révén nagy százalékban kerülhetők el azok a betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, II. típusú cukorbetegség, vastagbél- és tüdőrák, májsugorodás, csontritkulás okozta combnyaktörés), amelyek a korai halálzásért, illetve a legtöbb rokkantságért felelősek. Az utóbbiak közé még az ízületi porckopást is odaszámolhatjuk. A gyerekek és a serdülők egészséges életre nevelése – ami egyúttal egészséget, teljességet is jelent – hallatlan előnnyel jár: erős, egészséges, kiegyensúlyozottabb nemzedékek követnének bennünket, amelyek életminősége, élettartama egyaránt növekedne, ugyanakkor nagyságrenddel csökkennének egészségügyi kiadásaink. A magyar felnőttek dohány- és alkoholfogyasztása már csökken. Még mozognunk és futnunk kell az életünkért, és meg kell állítanunk az elhízásjárványt.

*Dr. Falus András biológus, akadémikus;
dr. Somhegyi Annamária PhD orvos;
dr. Bálint Géza orvos, az MTA doktora*