

Sesja – STYL ŻYCIA / LIFESTYLE

Styl życia młodzieży w ujęciu strukturalnym

Youth's lifestyle: a structural approach

JAN KŁOS, MAŁGORZATA GROMADECKA-SUTKIEWICZ

Pracownia Socjologii Medycznej, Katedra Medycyny Społecznej,
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Wprowadzenie. Styl życia jest jednym z tych pojęć z nauk społecznych, które zdobyło w ostatnich czasach największą popularność w medycynie, tracąc przy tym często swą pojęciową spójność.

Cel, materiał i metody. Niniejszy artykuł koncentruje się na stylu życia osiemnastoletniej młodzieży uczęszczającej do szkół w Poznaniu, ujmując go z perspektywy wyznaczonej przez strukturę, dzięki której i w ramach której, młodzież działa: rodzaj szkoły, płeć, status edukacyjny.

Wyniki i wnioski. Styl życia okazał się związany z tak określoną strukturą, różnicując zachowania i przekonania młodzieży w aspektach związanych ze zdrowiem. Zaobserwowano również wewnętrzną dynamikę poszczególnych stylów życia.

Słowa kluczowe: styl życia, młodzież, struktura

Introduction. Lifestyle is one of sociological terms that have recently gained a lot of popularity, particularly in medicine, often at the expense of its conceptual coherence.

Aim, material and methods. This article focuses on the lifestyles of 18-year-old students from Poznań, seen from the perspective of a structure of youth activity, comprised of such elements as the type of school, gender and educational status.

Results and conclusions. Lifestyle has proven to be closely linked to the so-defined structure, serving to differentiate between health-related behavior and beliefs of adolescents. An internal dynamics of individual lifestyles has also been observed.

Key words: lifestyle, adolescents, structure

Wybrane elementy stylu życia i problemy zdrowotne osób po 50 r.ż.

Selected elements of lifestyle and health problems among individuals over 50 years of age

MARIA DANUTA GŁOWACKA, URSZULA KWAPISZ, ANNA FRANKOWSKA

Zakład Organizacji i Zarządzania, Katedra Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Wprowadzenie. Współczesne społeczeństwo należy do starzejących się. Osoby w wieku poprodukcyjnym w Polsce coraz częściej i chętniej korzystają nie tylko z leków i usług, które utrzymują je jak najdłużej w dobrym zdrowiu i kondycji psychicznej, ale i nowoczesnych wynalazków i udogodnień życia codziennego. Aby utrzymać dobrą kondycję do późnej starości niezbędne jest staranne dbanie

o kondycję psychofizyczną, profilaktykę i kontrolę stanu zdrowia już po 50 r.ż. Wpływ na to ma także to wszystko, co składa się na tzw. zdrowy styl życia.

Cel. Poznanie stylu życia osób po pięćdziesiątce i ich przyzwyczajęń prozdrowotnych, jak również przegląd najpopularniejszych chorób występujących w badanej grupie.

Materiał i metody. Badaniem ankietowym w formie wywiadu bezpośredniego pogłębionego objęto grupę 92 osób po 50 r.ż. mieszkających na terenie miasta Poznania. Wzięto pod uwagę takie wybrane elementy stylu życia, jak: aktywność zawodowa, współmieszkanie z rodziną, odżywianie się i jego regularność, wysiłek fizyczny, kontrola stanu zdrowia oraz choroby współistniejące.

Wyniki i wnioski. Osoby po 50 r.ż., często aktywne zawodowo, w większości starają się dbać o swoją kondycję psychofizyczną. Mimo licznych chorób, na które cierpią, chcą jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem i być przydatne dla swoich rodzin. Niestety, nie zawsze są w pełni świadome jak powinny postępować, aby tak się stało. Z kolei wsparcie, które dają rodzinie, powinno owocować troską o ich zdrowie ze strony najbliższych. Dlatego zadaniem, nie tylko samych osób starszych, ale również rodziny i przyjaciół, jest uświadamianie i przypominanie o regularnym wykonywaniu podstawowych badań, włączanie się w konstruowanie zdrowej diety, jak i zachęcanie do umiarkowanego wysiłku fizycznego. Jeżeli badani chcą zachować kondycję i dobre samopoczucie do późnej starości, powinni rozpocząć te starania już po 50 r.ż., kiedy znajdują się w fazie wieku przedstarczego.

Słowa kluczowe: starzenie się, styl życia, zdrowie, profilaktyka

Introduction. The contemporary society is an ageing population. People at post-productive age in Poland more often and more readily use not only medications and services which directly affect their health and mental condition – but also the latest innovations and modern everyday life facilities. In order to preserve good health and well-being up to the old age it is necessary to take care of psychophysical condition, health control and prophylactics as early as at the age of 50. All aspects of a healthy lifestyle are equally important.

Aim. The research is dedicated to the lifestyle of individuals at their 50-ties and older, their health-oriented habits. Most common diseases occurring within the research group are also investigated.

Materials and methods. Questionnaire-based investigation formulated as a direct deep interview has been applied to the group of 92 individuals over 50 years of age, living in the city of Poznań. Selected lifestyle elements covered by the interview included professional activity, living together with a family, nutrition and its regularity, physical exertion, health condition control and coexisting diseases.

Results and conclusions. People over 50 years of age, usually professionally active, in majority tend to take care of their psychophysical condition. They wish to enjoy good health as long as possible and be helpful to their families despite numerous diseases they suffer. Unfortunately not always are these people aware of the appropriate behaviour to achieve that goal. Yet the support they provide to the family should result in simultaneous care of their health by the family members. Therefore the challenge for both the elderly and their families and friends is to remember about regular basic medical examinations, a healthy diet and moderate physical effort. If the respondents wish to keep their good health and longevity they should commence their efforts in their 50-ties, while being in a pre-senile period of life.

Key words: to grow old, lifestyle, health, prophylaxis

Palenie papierosów w rodzinach bliźniąt a alergiczny nieżyt nosa lub astma u bliźniąt

Tobacco smoking in twins' families and allergic rhinitis or asthma in twins

ALICJA WALCZAK, TOMASZ OLSZOWSKI, PAWEŁ WYSOKIŃSKI, PRZEMYSŁAW WYSIECKI

Zakład Higieny, Epidemiologii i Zdrowia Publicznego, Pomorska Akademia Medyczna w Szczecinie

Cel. Ocena rozkładu cech opisujących palenie tytoniu w rodzinach polskich bliźniąt, narażenie badanych bliźniąt (B) na dym tytoniowy w życiu płodowym, okresie niemowlęcym i we wczesnym dzieciństwie, z bardziej szczegółowym opisem tych rodzin (R), u których B miały rozpoznaną epidemiologicznie (wg kwestionariusza) astmę alergiczną lub alergiczny nieżyt nosa (ANN).

Materiał i metoda. Prezentowany materiał obejmuje dane uzyskane od 166 R z 332 B, o przeciętnym wieku 16,1 lat, przy użyciu kwestionariusza, rozsyłanego drogą pocztową. Zawierał on 24 pytania zamknięte, które dotyczyły środowiskowych cech R bliźniąt, w tym ekspozycji na dym tytoniowy.

Wyniki i wnioski. W badanej próbie u 7,8% B występowała astma, natomiast częstość występowania ANN wynosiła 22%. W ocenie rodziców: w 60 R (36,1%) nigdy nie palono papierosów, w 34 (20,5%) nie palono papierosów od co najmniej roku, w 61 (36,8%) palaczami są matka, ojciec lub inni domownicy, a w 11 (6,6%) palaczem jest przynajmniej jedno z B. Uzyskane wyniki wskazują, że w 55,4% R (184 B) matka paliła papierosy w taki sposób, że B wdychały dym tytoniowy w domu (w okresie życia płodowego, karmienia piersią lub później) lub wdychały dym tytoniowy dłużej niż 1 godz. tygodniowo. Wśród B z rodzin z matką palącą kiedykolwiek tytoń, częstość epidemiologicznie rozpoznanej astmy wynosiła 8,2%, tj. nieistotnie więcej niż wśród B z rodzin bez kiedykolwiek palącej matki lub bez narażenia B na dym tytoniowy dłużej niż 1 godz. tygodniowo (7,4%; $p > 0,05$). Wśród R nigdy nie palących było 10% B, u których stwierdzono astmę, tj. nieistotnie statystycznie więcej niż wśród tych R z astmatycznymi B, w których nie palono tytoniu od co najmniej 1 roku (8,8%), a także więcej niż wśród R z astmatycznymi B, w których pali ojciec, matka lub inni domownicy (6,6%). Bliźniąt z rozpoznaniem epidemiologicznym ANN w R z palącą kiedykolwiek matką (przed ciążą, w jej trakcie, w okresie karmienia piersią lub po ukończeniu 1 r.ż.) lub z B wdychającymi dym dłużej niż 1 godz. tygodniowo – było 22,3%, gdy B z ANN, ale nie należących do takich R było 21,6%. Uzyskano wyniki wskazujące, że odsetki B z ANN różniły się istotnie statystycznie ($p < 0,002$) w zależności od statusu palenia tytoniu. I tak najwyższy odsetek B z ANN stwierdzono w R niepalących od co najmniej roku (36,8%), a najniższy – u B z tych R, w których matka, ojciec lub inni domownicy aktualnie palą papierosy (13,1%).

Słowa kluczowe: bierne palenie, choroby alergiczne, badania bliźniąt

Aim. To assess the distribution of characteristics describing tobacco smoking in Polish twin families, the exposure of examined twins to tobacco smoke in fetal life, infant period and early childhood, with a more detailed description of those families where twins were epidemiologically diagnosed (according to the questionnaire) with allergic asthma (As) or allergic rhinitis (AR). The presented material contains the data obtained from 166 families with 332 twins (their average age of 16.1 years), with the use of questionnaire mailed to the twins' parents.

Material and method. The questionnaire was comprised of 24 closed questions regarding environmental features of the twins' families, including the exposure to tobacco smoke.

Results and conclusions. In the examined sample, 7.8% of twins had asthma, while the prevalence of AR was 22%. According to the parents' estimation: in 60 families (36.1%) nobody had ever smoked, in 34 (20.5%) nobody has smoked for at least one year, in

61 (36.8%) – either mother, father or other family member smokes, and in 11 families (6.6%) – at least one twin smokes. The results indicate that in 55.4% of families (184 twins), mother smoked cigarettes and twins inhaled tobacco smoke at home (in fetal life, breastfeeding period or later) or twins inhaled tobacco smoke longer than 1 hour weekly. Among twins from the families with mother smoking at any period of time, the prevalence of epidemiologically diagnosed subjects was 8.2%, i.e. insignificantly higher than in twins from the families without mother smoking at any period of time or without the twins' exposure to tobacco smoke longer than 1 hour weekly (7.4%; $p > 0.05$). Of the non-smoking families, there were 10% of twins, which is statistically insignificantly higher than the proportion of asthmatic twins in the families, where nobody has smoked for at least 1 year (8.8%), and also higher than the proportion of asthmatic twins in the families where either father, mother or other family member smokes (6.6%). There were 22.3% of twins with epidemiologically diagnosed AR in the families with mother smoking at any period of time (before or during pregnancy, during breastfeeding or later) or in the families where twins inhaled tobacco smoke longer than 1 hour weekly, whereas the percentage of twins with AR not belonging to those families was 21.6%. Our results indicate that the percentages of twins with AR differed significantly ($p < 0.002$) according to the family smoking status. The highest proportion of twins with AR was noted in the families where nobody has smoked for at least 1 year (36.8%), and the lowest – in twins from the families where either father, mother or other family member smokes (13.1%).

Key words: passive smoking, allergic diseases, twin study

Ryzykowne zachowania młodzieży warszawskich szkół średnich w kontekście chorób układu krążenia

Risk behaviours of youth from the Warsaw high schools in the context of circulatory system diseases

ALFRED OWOC^{1/}, DOROTA MALISZEWSKA^{2/}, IWONA BOJAR^{3/}

^{1/} Lubuska Wyższa Szkoła Zdrowia Publicznego w Zielonej Górze

^{2/} Departament Organizacji Ochrony Zdrowia, Ministerstwo Zdrowia

^{3/} Krajowe Obserwatorium Zdrowia i Bezpieczeństwa Pracowników Rolnictwa, Instytut Medycyny Wsi w Lublinie

Wprowadzenie. Zdrowie uwarunkowane jest wieloma czynnikami, które formują się w dzieciństwie i młodości, a ulegają modelowaniu przez całe życie. Należy pamiętać, że gwałtowny rozwój cywilizacji ma istotny wpływ na podejmowanie zachowań ryzykownych wśród dorastającej młodzieży; jest to typowe zjawisko związane z realizacją zadań rozwojowych tego okresu, poszukiwaniem własnej tożsamości, autonomii, sprawdzeniem swoich możliwości i sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Cel. Poznanie zachowań ryzykownych młodzieży warszawskich szkół średnich w kontekście chorób układu krążenia – z uwzględnieniem zróżnicowania wg płci, typu szkoły w tym szkodliwości palenia, szkodliwości spożywania alkoholu, oraz szkodliwości zażywania narkotyków.

Materiał i metody. Badanie przeprowadzono w grupie 150 uczniów (68 dziewcząt i 82 chłopców) w wieku 16-18 lat, uczęszczających do warszawskich szkół średnich. W celu realizacji postawionego celu opracowano ankietę, która zawierała szereg pytań dotyczących poziomu wiedzy młodzieży na temat chorób układu krążenia. Analiza uzyskanych wyników przeprowadzona została w systemie SAS (Statistical Analysis System).

Wyniki. W badanej próbie 50,95% respondentów pali papierosy dla przyjemności. Napoje alkoholowe kilka razy w miesiącu spożywa

32,12% badanej młodzieży. Narkotyki nie są popularne wśród ankietowanych; tylko 6 uczniów (4%) zażywa narkotyki. Ponadto 52% chłopców i 38,24% dziewcząt nie umiało odpowiedzieć na pytanie dotyczące wpływu palenia na układ krążenia. Około 40% chłopców nie potrafiło wskazać skutków picia alkoholu.

Wnioski. 1. Płeć ma istotny wpływ na takie zachowania ryzykowne, jak: konsumpcja alkoholu, palenie papierosów. 2. Zachowania ryzykowne to wskaźniki postaw wobec zdrowia, wynikające z przyjętych przez jednostkę wartości – dlatego wskazują na potrzebę doradzania, wsparcia i pomocy ludziom młodym w kształtowaniu swojego zdrowia.

Słowa kluczowe: zachowania ryzykowne, młodzież, choroby układu krążenia, styl życia

Introduction. Health is determined by several factors that are formed at childhood and adolescence, which change/evolve throughout life. Rapidly developing civilization influences risk behaviours among growing youths. It is a typical effect of the developmental age challenges, such as seeking own identity, independence, and verifying abilities and skills to cope with various problems.

Aim. The assessment of risk behaviours of the Warsaw high school youth – including the gender differentiation, type of school, tobacco smoking, alcohol drinking and the use of various psychoactive substances.

Material and method. This investigation was conducted in a group of 150 pupils (68 girls and 82 boys) aged between 16-18 years, attending Warsaw high schools. The survey included a number of questions on the circulatory system diseases in order to check their level of knowledge. The analysis of the questionnaire investigation results was conducted in the SAS system (Statistical Analysis System).

Results. In the studied test 50.5% of respondents admit to smoking cigarettes for pleasure. 32.12% consume alcohol several times monthly. Drugs are not popular among the questioned, only 6 pupils (4%) admitted taking drugs. Over 52% of boys and 38.24% of girls could not answer the question on the influence of smoking on the circulatory system. Approx. 40% of boys were not able to indicate the consequences of alcohol drinking.

Conclusion. 1. Gender significantly influences risk behaviours, such as alcohol drinking and tobacco smoking. 2. Risk behaviours are the indicators of the attitude towards health and are the effect of individual values, therefore they indicate the necessity of advice, support and help for young people in caring for their health.

Key words: risk behaviours, youth, circulatory system diseases, lifestyle

Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych a choroby cywilizacyjne XXI w.

Styles of adaptation to situations of stress among people of different age and the 21st century civilization-related diseases

LIDIA HUBER

Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa w Poznaniu

Wprowadzenie. Do czynników ważnych dla utrzymania zdrowia człowieka i jego dobrego samopoczucia należy nie tylko styl życia – zarówno warunki obiektywne, takie jak sytuacja ekonomiczna, czas wolny, bezpieczeństwo społeczne, warunki mieszkaniowe, środowisko naturalne i społeczne oraz zdrowie, jak i subiektywne samopoczucie – samoocena ogólnych i specyficznych warunków życia ujmowana w kategoriach zadowolenia, szczęścia i nadziei,

lęku, samotności, itp. ale także zdolności adaptacyjne i umiejętność radzenia sobie ze stresem zawodowym i egzystencjalnym. Wobec doniesień z różnych dziedzin, takich jak np. psychoneuroimmunologia, zwiększa się świadomość ryzyka zagrożeń zdrowia, co powinno prowadzić do większego zainteresowania praktycznymi umiejętnościami osobistymi ważnymi dla jego ochrony. Rozwijające się choroby cywilizacyjne, które są dużym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego i fizycznego, wskazują na konieczność nieustannego podnoszenia tych kompetencji. Wnioski z przeprowadzonych badań nad preferowanymi sposobami radzenia sobie ze stresem u osób w różnym wieku i sytuacji zawodowej, mają przyczynić się do działań psychoedukacyjnych zwiększających przystosowanie psychologiczne. Aby sprostać wymogom postmodernistycznej rzeczywistości we wszystkich jej wymiarach, współczesny homo adaptabilis musi znajdować takie sposoby radzenia sobie ze stresem, które pozwolą mu na pełne uczestnictwo w życiu społecznym, zawodowym i osobistym w każdej fazie jego życia.

Cel. Zbadanie efektywności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w zależności od preferowanego stylu radzenia sobie ze stresem w różnych grupach wiekowych.

Materiał i metody. Badaniu poddano 370 osób: mężczyzn i kobiet w wieku 16-79 lat z miasta Poznania i okolic. Zastosowano Kwestionariusz Radzenia Sobie ze Stresem w Sytuacjach Stresowych CISS.

Wyniki. W sytuacjach stresowych badani w wieku 16-24 lat stosowali najczęściej styl skoncentrowany na emocjach (32%), 24% badanych wybrało styl skoncentrowany na unikaniu. Osoby 25-54 lata charakteryzowały się zadaniowym podejściem do sytuacji stresowej (41%). Także w najstarszej grupie wiekowej dominował styl zadaniowy (38%). Angażowanie się w czynności zastępcze jako podtyp stylu skoncentrowanego na unikaniu wskazało 52% osób w najmłodszej grupie wiekowej (16-24 lat).

Wnioski. Najbardziej skutecznym z punktu widzenia psychologii oraz najbardziej prozdrowotnym stylem radzenia sobie w sytuacjach stresowych jest styl skoncentrowany na zadaniu. Styl skoncentrowany na emocjach, bardziej wyczerpujący dla psychiki człowieka i jego organizmu, zagraża częściej niż w przypadku stosowania innego stylu zapadaniem na nerwice, fobie, depresje oraz zaburzenia afektywne jedno i dwubiegunowe. Styl skoncentrowany na unikaniu jest najmniej korzystną drogą reakcji na sytuację trudną, nie kształtuje skutecznych umiejętności zaradczych i może prowadzić do nawykowego stosowania reakcji ucieczkowych.

Słowa kluczowe: stres, zdolności adaptacyjne, style radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, umiejętności zaradcze, choroby cywilizacyjne

Introduction. The factors preserving human health and well-being comprise not only the style of living – its objective conditions (such as economic situation, spare time, social security, housing conditions, natural and social habitat), as well as the subjective well-being (such as self-evaluation of general and particular conditions of life expressed in the categories of contentment, happiness and hope, fear, loneliness) – they also cover adaptive abilities and skills of managing professional and existential stress. According to reports from various domains such as psychoneuroimmunology, the awareness of health hazard risks increases, which should lead to a greater interest in acquiring practical personal abilities important for health protection. An increasing incidence rate of civilization-related diseases, being a threat to physical and mental health, indicates the necessity of a constant improvement of these competences. Conclusions from the research on preferred methods of stress management among people of different age and occupation are supposed to contribute to psycho-educational actions aiming at the increase of psychological adaptation. In order to cope with the requirements of post-modernistic reality in all its aspects, the modern homo adaptabilis has to find such ways to manage stress which will allow his full participation in social, professional and personal life in every phase of his existence.

Aim. Examining the effectiveness of managing difficult situations according to the preferred style of coping with stressful situations in different age.

Material and method. 370 persons (males and females) aged between 16-79 years from the city of Poznań and the local area were examined with the Coping Inventory in Stressful Situations (CISS) questionnaire.

Results. In the situations of stress the examined people at the age between 16-24 years behaved emotionally (32%), 24% chose the style focused on avoiding stress. People at the age between 25-54 in stressful situations were focused on the task (41%). Also the oldest group of examined persons (55-79 years of age) chose the style focused on the task (38%). 52% of the youngest examined persons (16-24 years of age) involved themselves in substitute actions (one of two subtypes of the style focused on avoiding stress).

Conclusion. The most effective and the most healthy way of coping with stressful situations is the style focused on the task. The style focused on emotions is more exhausting for human psyche and human organism and creates more threats of neuroses, phobias and depressions than the other two styles of coping with stress. The least favorable way of acting in stressful situations is the style focused on avoidance, because it can lead to habitual escapism and does not help forming adaptive skills.

Key words: stress, adaptive skills, styles of coping with stressful situations, managing abilities, civilization-related diseases

Rozpowszechnienie cech stylu życia zwiększających ryzyko dyslipidemii u młodych mężczyzn – studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Prevalence of lifestyle characteristics increasing the risk of dislipidemia in young male students of the Warsaw University of Medicine

SYLWIA SNOPEK^{1/}, DOROTA SZOSTAK-WĘGIEREK^{2/}, ANNA ZIÓŁKOWSKA^{2/}

^{1/} Studentka Dietetyki na Wydziale Nauki o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

^{2/} Zakład Medycyny Zapobiegawczej i Higieny, Instytut Medycyny Społecznej, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Wprowadzenie. Zaburzenia gospodarki lipidowej są rozpowszechnione wśród młodych mężczyzn w populacji polskiej. Dotyczą one ok. 25% populacji mężczyzn w wieku 20-34 lat.

Cel. Zbadanie rozpowszechnienia cech stylu życia zwiększających ryzyko rozwoju dyslipidemii wśród młodych mężczyzn.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono u 60 mężczyzn – studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (WUM) w wieku od 22 do 26 lat. Zbadano rozpowszechnienie nadwagi i otyłości, nieprawidłowości w sposobie żywienia mogących mieć wpływ na rozwój dyslipidemii, małej aktywności fizycznej i nałogu palenia tytoniu.

Wyniki. Nadwaga i otyłość dotyczyła 36,7% badanych, otyłość brzuszna, w zależności od przyjętych kryteriów, 5% (obwód pasa >102 cm) lub 15% (obwód pasa ≥94 cm) studentów. Zawartość tkanki tłuszczowej przekroczyła 20% masy ciała u 16,6% badanych. Średnie dzienne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) oraz cholesterolu przekraczało normę odpowiednio u 95% i 70% respondentów. Zbyt niski poziom aktywności fizycznej charakteryzował 6,6% grupy, a odsetek osób aktualnie palących wynosił 13,3%.

Wnioski. Największy wpływ na ryzyko dyslipidemii wśród młodych mężczyzn – studentów WUM – mogą mieć czynniki żywieniowe. Wśród przebadanych osób istnieje duże prawdopodobieństwo rozwoju zaburzeń lipidowych ze względu na wysokie spożycie NKT i cholesterolu, a także na częste występowanie nadwagi i otyłości. Inne cechy nieprawidłowego stylu życia (nałóg palenia tytoniu i niski poziom aktywności fizycznej) mogące sprzyjać zaburzeniom gospodarki lipidowej, dotyczyły niskiego odsetka badanych mężczyzn.

Słowa kluczowe: styl życia, dyslipidemia, młodzi mężczyźni, studenci

Introduction. Lipid disorders are prevalent in young males in the Polish population. They affect about 25% of the male population aged 20-34 years.

Aim. To evaluate the prevalence of lifestyle characteristics that increase the dislipidemia risk in young males.

Material and methods. In 60 male medical students, aged 22 to 26 years, the prevalence of overweight and obesity, nutritional disorders, increased dislipidemia risk, low physical activity and smoking were estimated.

Results. Overweight and obesity was observed in 36.7% of the subjects, abdominal obesity, depending on the criteria employed, was noted in 5% (waist circumference >102 cm) or 15% (waist circumference ≥94 cm) of the subjects. Adipose tissue content exceeded 20% of body mass in 16.6% of the males. The excessive mean daily intake of saturated fatty acids (SFA) and cholesterol was found respectively in 95% and 70%, low physical activity in 6.6% and current smoking in 13.3% of the group.

Conclusions. In young male medical students, nutritional factors may have the greatest contribution to the dislipidemia risk. There is a high probability of lipid disorders development because of the high SFA and cholesterol intake, as well as of high prevalence of overweight and obesity. Other negative lifestyle characteristics (smoking and low physical activity) that may contribute to lipid disorders were manifested by a small percentage of the studied subjects.

Key words: lifestyle, dislipidemia, young males, students