

Kraków, 7. 06.2023 r

Prof. dr hab. n. med. Emilia Kolarzyk

(emerytowany profesor Wydziału Lekarskiego, Collegium Medicum UJ)

Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia w Krakowie

RECENZJA

rozprawy doktorskiej mgr Urszuli Cisoń-Apanasewicz „Wpływ składowych stylu życia na występowanie nadwagi lub otyłości wśród studentów kierunków medycznych”

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska mgr Urszuli Cisoń-Apanasewicz „Wpływ składowych stylu życia na występowanie nadwagi lub otyłości wśród studentów kierunków medycznych” napisana jest w sposób wymagany w pracy na stopień naukowy doktora. Całość pracy liczy 234 strony i obejmuje teoretyczny wstęp, założenia i cel pracy, materiał i metodykę badań, wyniki badań własnych, dyskusję, wnioski, streszczenie w języku polskim i angielskim oraz piśmiennictwo polsko i anglojęzyczne, zawierające 106 pozycji. Analiza statystyczna wyników została przeprowadzona z wykorzystaniem trafnie dobranych testów statystycznych. Wyniki zawarte są w 135 tabelach oraz zilustrowane są 120 rycinami. Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że tekst pracy napisany jest poprawną, ładną polszczyzną, a szata graficzna pracy jest staranna i przejrzysta..

W pierwszej, teoretycznej części pracy Autorka omówiła w sposób wysoce kompetentny i wyczerpujący zależność między zdrowiem człowieka, w wymiarze fizycznym i psychicznym, a prozdrowotnymi i antyzdrowotnymi zachowaniami osobniczymi, składającymi się na styl życia, Analizowała etiologię oraz epidemiologię nadwagi i otyłości oraz podała kryteria rozpoznawania nieprawidłowości w zakresie stanu odżywienia.

Podkreśliła, że konsekwencją otyłości może być rozwój chorób sercowo naczyniowych, oraz układu oddechowego, moczowego i kostno- stawowego, a także chorób metabolicznych i nowotworowych. Zwróciła uwagę na niekorzystne skutki otyłości nie tylko w wymiarze społecznym i ekonomicznym, ale także w wymiarze osobniczym, w postaci zaburzeń o podłożu psychicznym i emocjonalnym.

Dobrze napisany teoretyczny wstęp stał się logiczną przesłanką do sformułowania celu przedstawionej do recenzji pracy, przy czym należy podkreślić, że Doktorantka wykazała się dużą trafnością w zakresie wyboru tematyki badawczej, ważnej z punktu widzenia zdrowia publicznego i szeroko rozumianych nauk o zdrowie.

Celem badań podjętych przez Doktorantkę była ocena zależności między składowymi stylu życia studentów kierunków medycznych (zachowania żywieniowe i sposób żywienia, częstość picia napojów alkoholowych, palenie wyrobów tytoniowych i poziom aktywności fizycznej) a występowaniem nadwagi lub otyłości (ocenianych wartością wskaźnika BMI), z uwzględnieniem zależności od wieku i płci

Badaniami objęta była populacja 375 studentów, w tym 256 kobiet (68,3%) i 119 mężczyzn (31,7%), studiujących na studiach pierwszego stopnia Pielęgniarstwa i Ratownictwa Medycznego, w Instytucie Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu. Badani studenci zostali zakwalifikowani do 3 grup: 2 grupy kobiet: 117 kobiet w wieku 19 -25 lat i 139 kobiet w wieku 25-59 lat; trzecia grupa obejmowała 119 mężczyzn -wszyscy byli w wieku poniżej 25 lat.

U wszystkich badanych wykonane zostały pomiary antropometryczne, obejmujące pomiar masy ciała, wysokości ciała, obwód talii i obwód bioder. Następnie obliczone zostały 2 ważne diagnostycznie wskaźniki: *wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI), co pozwoliło na wyodrębnienie osób z niedowagą, prawidłową masą ciała oraz nadmiarami masy ciała w postaci nadwagi i otyłości: * wskaźnik otyłości (WHR), pozwalający na ocenę dystrybucji tkanki tłuszczowej w ciele, z wyróżnieniem otyłości androidalnej i gynoidalnej.

U 40 badanych wykonano metodą bioimpedancji elektrycznej analizę składowych ciała, przy użyciu analizatora składu ciała InBody S10. Oznaczone zostały: tłuszczowa, beztłuszczowa oraz komórkowa masa ciała, całkowita ilość wody w ustroju, masa mięśni szkieletowych, procentowy udział tkanki tłuszczowej w całkowitej masie ciała .

Sposób żywienia i zachowania żywieniowe wszystkich osób objętych badaniami oceniany był na podstawie odpowiedzi udzielonych na pytania kwestionariusza do badań zachowań żywieniowych i opinii na temat żywności i żywienia — opracowany na podstawie Kwestionariusza QEB, opracowanego przez Zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywienia, Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, PAN

Do oceny stylu życia zastosowany był kwestionariusz do badania stylu życia opracowany przez pracowników Katedry i Kliniki Endokrynologii Szpitala Uniwersyteckiego, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Collegium Medicum.

Uwagi do metodyki :i wyników pracy własnej

◀ Na wysoce pozytywne podkreślenie zasługuje fakt, że wszystkie pomiary antropometryczne zostały wykonane przez Doktorantkę osobiście, z zachowaniem identycznych warunków i z zastosowaniem identycznej procedury, zgodnej z wymogami stawianymi tego rodzaju badaniom. Świadczy to o bardzo dużym zaangażowaniu i rzetelności Doktorantki, gdyż w większości badań stan odżywienia oceniany jest w oparciu o deklarowane przez respondentów wartości wzrostu i masy ciała, zawarte w zdalnie wypełnianych ankietach, co może być niestety mało dokładne, Jedynie sposób zastosowany przez Doktorantkę gwarantuje pełną wiarygodność, tak ważną w badaniach naukowych.

W obrębie badanej grupy Doktorantka uzyskała następujące wyniki: nadwagą i otyłością charakteryzowało się 134 osoby (35,8% ogółu badanych), w tym nadwaga była stwierdzana czterokrotnie częściej (28,3%) niż otyłość (7,5%). W grupach analogicznych wiekowo, czyli w wieku 19-25 lat, wyniki wypadły na niekorzyść mężczyzn: nadwaga 29,1%, otyłość- 8,4% , łącznie- 37,8%; natomiast w grupie kobiet: nadwaga - 8,5%, otyłość- 0,85% , łącznie- 9,4%.. Najmniej korzystnie przedstawiały się wyniki uzyskane z pomiarów kobiet powyżej 25 r.z. U ponad połowy z nich (56,1%); stwierdzono nadmiary masy ciała, w tym , nadwaga (43,8%) i otyłość (12,2%).

◀ Badanie obejmujące analizę składowych masy ciała. zostało wykonane tylko u 40 studentów: 16 kobiet z grupy powyżej 25.r.ż., 11 z grupy kobiet poniżej 25.r.ż. oraz 13 mężczyzn w wieku poniżej 25.r.ż . Zastosowana została bardzo dobra, zalecana obecnie metoda bioimpedancj elektrycznej , a celem badawczym była ocena zależności pomiędzy poszczególnymi składowymi masy ciała osób, w trzech wyodrębnionych grupach studentów, a wiekiem i płcią badanych. W opinii recenzentki, w aspekcie wieku mogły być dokonane porównania między kobietami młodszymi i starszymi, natomiast w aspekcie płci- między grupami poniżej 25 roku życia, tym bardziej że były to grupy prawie idealnie równoliczne : 117 kobiet i 119 mężczyzn. Między kobietami w wieku 25-59 lat a mężczyznami poniżej 25.r.ż przyczyną różnic w składowych masy ciała są uwarunkowania fizjologiczno-

biologiczne i dlatego stosunkowo niewielkie znaczenie poznawcze mają wyniki uzyskane z takiego porównania. Wyniki o większej wartości poznawczej uzyskała Doktorantka z porównania każdej poszczególniej składowej masy ciała do norm uwzględniających płeć i wiek. W oparciu o te porównania Doktorantka uzyskała wyniki (logiczne z biologiczno--medycznego punktu widzenia), świadczące o tym, że ilość tkanki tłuszczowej oraz jej procentowy udział w całkowitej masie ciała w granicach powyżej normy najczęściej były stwierdzane u kobiet w wieku 26-59 lat, natomiast u mężczyzn w wieku do 25 lat, częściej niż u kobiet, w ilości przekraczającej normę występowała komórkowa i beztłuszczowa masa ciała oraz masa mięśni szkieletowych.

◀ Główna uwaga badawcza Doktorantki koncentrowała się na ocenie związku między występowaniem nadwagi lub otyłości u badanych studentów, a poszczególnymi składowymi ich stylu życia. Okazało się jednak, że o ile większość analizowanych czynników składających się na szeroko definiowany styl życia (sposób żywienia w zakresie konsumpcji żywności typu *fast-food* oraz spożywanie napojów słodzonych i dosładzanie, podejmowanie aktywności fizycznej związanej z wykonywaniem pracy zawodowej i pracami domowymi oraz aktywnością rekreacyjną; konsumpcja alkoholu oraz palenie papierosów) wykazywała istotne statystycznie różnice w zależności od płci i wieku, to nie było istotnych różnic w stylu życia studentek i studentów kierunków medycznych z prawidłową masą ciała, nadwagą czy otyłością. Jednak w rezultacie przeprowadzonej przez Doktorantkę szczegółowej analizy poszczególnych składowych stylu życia, pewnym zaskoczeniem mogą być wyniki świadczące o tym, że osoby otyłe w porównaniu do osób o prawidłowej masie ciała, wykazywały bardziej korzystne zachowania osobnicze w tym zakresie.

◀ Szczególnie dokładnie był analizowany sposób żywienia i zachowania żywieniowe. Okazało się, że wprawdzie wszyscy studenci popełniali błędy żywieniowe, wymienione przez Doktorantkę we wniosku nr 8, to w niektórych aspektach osoby otyłe wypadały bardziej korzystnie. W porównaniu do osób o prawidłowej masie ciała wykazywali oni bardziej korzystne nawyki w zakresie regularności przyjmowania posiłków oraz ich składu; rzadziej spożywali między posiłkami głównymi cukierki, ciasta i ciastka, a częściej -orzechy, migdały, nasiona i pestki; częściej wybierali pieczywo ciemne; częściej spożywali warzywa i owoce; stosowali częściej bardziej zalecane techniki przyrządzania potraw- najczęściej spożywali potrawy duszone lub gotowane.

◄ Mniej korzystnie wypadły osoby otyłe w aspekcie nałogu związanego z paleniem wyrobów tytoniowych. Okazało się, że większość osób (ze wszystkich grup zróżnicowanych pod względem stanu odżywienia) deklarowała, iż aktualnie nie pali papierosów, przy czym najwięcej palących było w grupie osób otyłych - 21,4 % , a w grupie osób o prawidłowej masie ciała -11,7%. Analogiczne rezultaty dotyczące osób otyłych zostały uzyskane w przypadku podejmowania aktywności fizycznej. Ogólnie ankietowani studenci przeznaczali na prace domowe około 2 godzin dziennie, na spacer czy pracę w ogródku- około 1 godz., a przed telewizorem, komputerem spędzali około dwóch godzin na dobę, Spośród wszystkich badanych osoby otyłe wyróżniały się tym, że częściej niż pozostali ankietowani pokonywali drogę do pracy lub uczelni pieszo lub poruszali się rowerem, a rzadziej korzystali z samochodu, ale już na aktywność rekreacyjną, taką jak: uprawianie joggingu, jazda na nartach czy uprawianie sportów walki, przeznaczali najmniej czasu.

W mojej opinii niewątpliwym walorem badań przeprowadzonych przez Doktorantkę jest wykazanie jak bardzo skomplikowana jest problematyka dotycząca nadwagi i otyłości. - Doktorantka w poprawny i zalecany obecnie sposób wyodrębniła grupę osób z nadwagą i otyłością, a następnie przeprowadziła szczegółowe badania dotyczące głównych składowych ich stylu życia w porównaniu do studentów o prawidłowym stanie odżywienia . - Uzyskane wyniki opracowała przy użyciu dobrze dobranych i prawidłowo zinterpretowanych metod statystycznych (testy: chi-kwadrat (z korektą Yatesa), Fishera, Kruskala-Wallisa, Dunna). - W umiejętny sposób przeprowadziła dyskusję naukową w oparciu o zebrany materiał badawczy i 106 pozycji dobrze dobranego i prawidłowo wykorzystanego piśmiennictwa.

A jednak odpowiedź na temat wpływu składowych stylu życia na występowanie nadwagi lub otyłości wśród studentów kierunków medycznych nie była jednoznaczna. Doktorantka zwróciła uwagę, że osoby z nadwagą i otyłością wyróżniały się za tle osób o prawidłowych wartościach BMI zarówno w negatywny jak i korzystny sposób, czego przykładem była poprawa ich nawyków żywieniowych, tłumaczona przez Doktorantkę już wcześniejszym występowaniem u nich zwiększonej masy ciała oraz zdobyciem w czasie studiów wiedzy na temat zdrowego stylu życia. Potwierdziło się, że świadomość prozdrowotna jest niewątpliwie bardzo ważna w prewencji pierwotnej i wtórnej nadwagi i otyłości, ale niewątpliwą rolę mogą odgrywać trudno mierzalne czynniki o podłożu psychicznym oraz bardzo duże zróżnicowanie w zakresie odpowiedzi osobniczej na wszechobecny stres.

Dlatego na pozytywne podkreślenie zasługuje wykonanie przez Doktorantkę tak mierzalnego parametru, jakim jest pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, W sposób zgodny z zaleceniami i obowiązującymi procedurami, wykonała 3 –krotny pomiar, w odstępach co najmniej pięciu minut., przy użyciu lekarskiego aparatu zegarowego, Wykazała, że im wyższy wskaźnik BMI tym wyższe średnie wartości ciśnienia skurczowego i rozkurczowego, również wyższy jest odsetek osób zagrożonych rodzinnym występowaniem nadciśnienia tętniczego. Całokształt badań przeprowadzonych przez Doktorantkę świadczy o Jej holistycznym i w pełni dojrzałym, pod badawczym względem, podejściu do poruszanego w tytule rozprawy problemu nadwagi i otyłości oraz w pełni potwierdza przygotowanie Doktorantki do dalszego przeprowadzania badań naukowych .

Stwierdzam, że praca mgr Urszuli Cisoń-Apanasewicz „Wpływ składowych stylu życia na występowanie nadwagi lub otyłości wśród studentów kierunków medycznych” spełnia warunki określone w art.13 ust.1 ustawy z dnia 14 marca 2003r. o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule naukowym sztuki (Dz.U.Nr 65, poz.595, z późn.zm.)

W związku z tym pozwalam sobie przedstawić Wysokiej Radzie Dyscypliny Nauki o zdrowiu UJ w Krakowie wniosek o dopuszczenie Pani mgr Urszuli CisońApanasewicz do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Prof. dr hab. n. med. Emilia Kolarzyk