

Większość ludności świata jest niedożywiona

30 sierpnia 2024

Niedobór mikroelementów to najpowszechniejszy na świecie rodzaj niedożywienia. Przyjmowanie zbyt małych ilości takich składników jak żelazo, cynk, selen, jod, witaminy i inne, niesie ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Tymczasem, jak dowiadujemy się z pierwszej globalnej oceny przyjmowania mikroelementów, zdecydowana większość ludzi przyjmuje zbyt mało przynajmniej jednego z 15 zbadanych mikroelementów.

Naukowcy z Harvard T.H. Chan School of Public Health, Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara i Global Alliance for Improved Nutrition przeanalizowali dostępne dane pod kątem przyjmowania jednego z 15 elementów niezbędnych dla zachowania zdrowia. Pod uwagę wzięli jod, żelazo, witaminę C, cynk, magnez, witaminę E, witaminy B1, B2, B6, B12, wapń, kwas foliowy, witaminę A, selen oraz niacynę.

Na potrzeby badań naukowcy podzielili populację według płci, a każdą z płci podzielili na 16 grup wiekowych od 0 do 80 lat oraz grupę powyżej 80. roku życia. Uzyskali w ten sposób dane dla 34 grup (2 płci x 17 grup wiekowych w każdej). Generalnie rzecz ujmując, grupą o najmniejszym niedoborze składników odżywczych są dzieci w wieku 0-4 lat. Następnie odsetek osób z niedoborami zaczyna szybko rosnąć i największy problem występuje w grupach 10-14 i 15-19 lat.

Aż 68% ludzi przyjmuje za mało jodu, niedobory witaminy E występują u 67%, a wapnia u 66%. U 65% mieszkańców Ziemi mamy niedobory żelaza, u 55% występują niedobory B2, u 54% niedobory kwasu foliowego, a u 53% niedobory witaminy C. Jeśli weźmiemy pod uwagę ten sam kraj i te same grupy wiekowe, to – globalnie rzecz ujmując – kobiety częściej mają niedobory jodu, witaminy B12, żelaza i selenu, a mężczyźni magnezu,

witamina B6, cynku witamina C, A, B1 i niacyny. W większości regionów panie mają też większe niedobory wapnia, kwasu foliowego, witamina E oraz witamina B2. Na największe niedobory mikroelementów cierpią mieszkańcy południa Azji, Ameryki Łacińskiej i Karaibów oraz Afryki Saharyjskiej.

Z załączonych do artykułu map wynika, że w Polsce największym problemem są niedobory selenu, które są widoczne u niemal 100% populacji oraz żelaza, witamina C, E i wapnia.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: TheLancet.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl