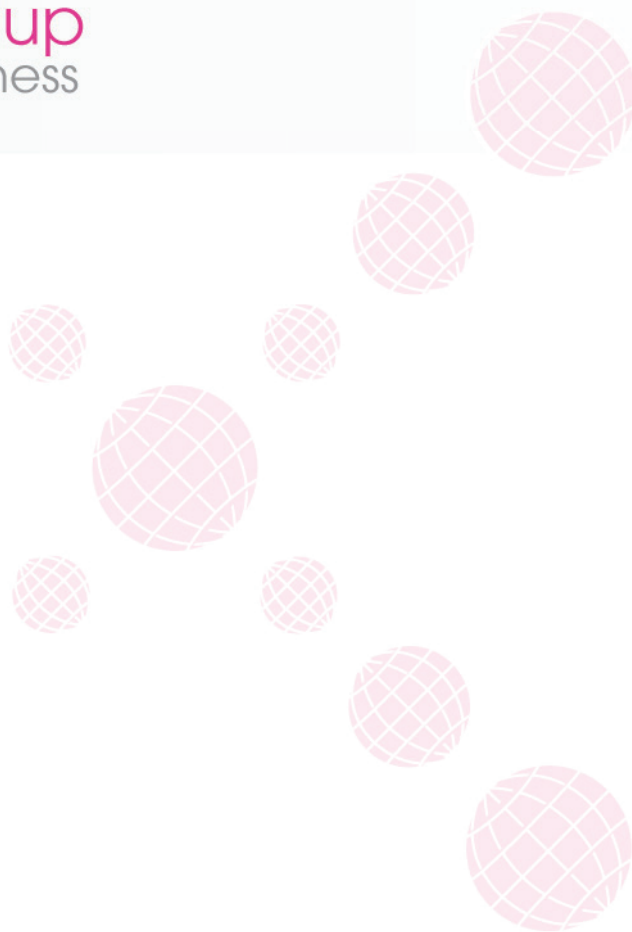


# Izveštaj za medije

TNS Medium Gallup  
the sixth sense of business



## UVODNI TEKST

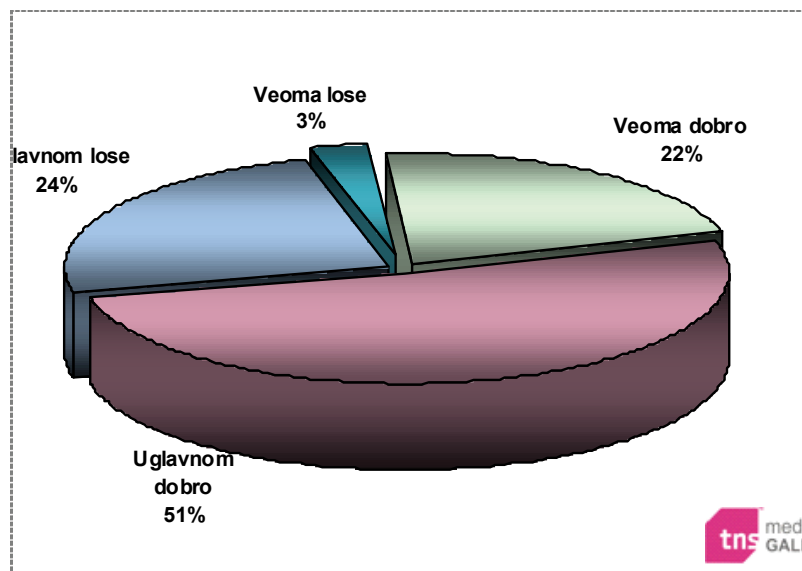
Agencija TNS *Medium Gallup* i *Politika* vode zajedničku akciju *Živimo zdravlje*, čiji cilj je da našoj javnosti ukaže koliko je važno voditi računa o pravilnoj ishrani, kontrolisanju telesne težine, redovnim pregledima itd. Nije nam namera da bilo koga kritikujemo, već da svakog čitaoca podstaknemo da povede više računa o svom zdravlju i zdravlju svojih najbližih, naročito tokom zimskog perioda i predstojećih slavonskih i drugih gozbi, kada smo svi pomalo skloni da preterujemo u jelu i piću. Cilj ove serije se u stvari može iskazati i ovako: više brige o zdravlju, više kretanja, sporta i rekreacije, više zdrave hrane, manje alkohola i cigareta. U narednih desetak nastavaka objavljićemo rezultate velikog istraživanja koje je TNS *Medium Gallup* vodio tokom oktobra i novembra 2007. godine. Oba istraživanja rađena su na standardnom Galupovom uzorku od 1000 ispitanika koji reprezentuju punoletne žitelje Srbije.

(OVAJ DEO DODAJETE AKO O OVIM TEMAMA RAZGOVARATE SA STRUČNJACIMA: Uz te rezultate donosićemo i komentare i savete naših najistaknutijih stručnjaka - lekara, nutricionista, kao i stručnjaka za sport, fizičku aktivnost i rekreaciju).

## BLOK 1

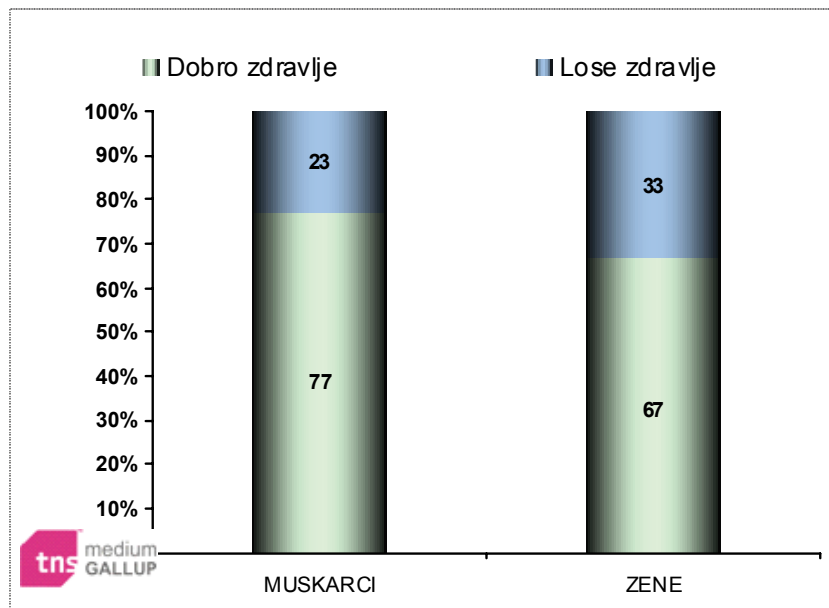
### *Kakvo je stanje zdravlja građana Srbije?*

**Grafikon: Kakvo je stanje vašeg zdravlja u poslednje vreme?**



Građani naše zemlje uglavnom su zadovoljni stanjem svog zdravlja: svaki peti punoletni žitelj Srbije svoje zdravlje ocenjuje kao veoma dobro, svaki drugi kao uglavnom dobro, četvrtina punoletnog stanovništva kao uglavnom loše, a tri odsto kao veoma loše.

**Grafikon: Ko se oseća zdravijim – muškarci ili žene?**



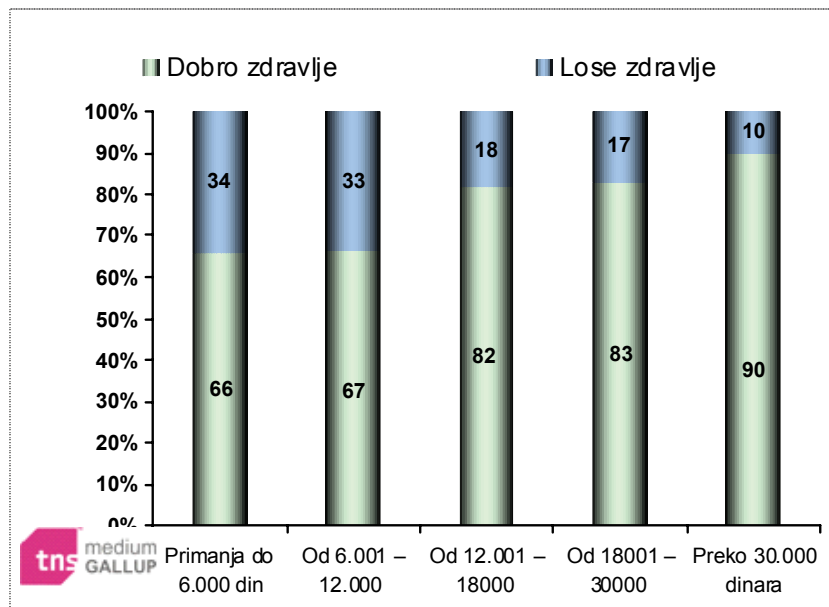
Više muškaraca ocenjuje svoje zdravlje kao dobro (77%), nego žena (67%).

Najzdravije se osećaju stanovnici jugoistočne Srbije, gde 78 odsto svoje zdravlje ocenjuje kao dobro, a svega 22% kao loše; na drugom mestu su Vojvođani i Beograđani gde su tri četvrtine dobrog a jedna lošeg zdravlja. Najgora je situacija u centralnoj i zapadnoj Srbiji: 61 odsto dobro, a 39 odsto loše!

## BLOK 2

Bogatiji su i zdraviji, sirotinja je slabijeg zdravlja! Taj zaključak možemo izvesti kad ukrstimo podatke o stanju zdravlja sa visinom primanja po članu domaćinstva.

**Grafikon: Kako visina mesečnih primanja po članu domaćinstva utiče na stanje zdravlja**



Iz grafikona možemo videti da je lošeg zdravlja trećina osoba čija mesečna primanja po članu domaćinstva ne prelaze 6.000 dinara, a da su dobrog zdravlja dve trećine. U grupi najbogatijih tek svaki deseti je lošeg, a 90 odsto dobrog zdravlja. Ovo oštro osporava nekadašnji stereotip da sirotinja nema para ali ima zdravlje, a da je sa bogatima obrnuto. Kasniji podaci će pokazati da ljudi sa višim primanjima češće mogu sebi da priušte vitaminske preparate, više se bave sportom i češće vode računa o zdravoj hrani, što donekle može da objasni ovu razliku u stanju zdravlja. No može se pretpostaviti i da je život ljudi sa oskudnim primanjima mnogo stresiniji od onih bogatijih te da i to ima uticaj na stanje zdravlja u ovim društvenim grupama.

Uz ovo ide jedan na prvi pogled začuđujuć nalaz: pušači bolje ocenjuju stanje svog zdravlja nego nepušači! Tako 80 odsto pušača kaže da je njihovo zdravlje dobro, a svega 20 odsto da je loše; s druge strane, među nepušačima je svega 67% onih koji svoje zdravlje ocenjuju kao dobro, a 33% onih koji ga ocenjuju kao loše. Ovo može da se tumači jedino pretpostavkom da se ljudi lošeg zdravlja češće odriču pušenja, odnosno da u odluci da ostanu pušači više istrajavaju oni koji nemaju zdravstvenih problema.

Tu pretpostavku potvrđuje i nalaz da mlađi ljudi, koji su, naravno, mnogo boljeg zdravlja, u mnogo većoj meri uživaju u duvanu nego stariji: tako je u grpi od 18 do 29 godina odnos pušači – nepušači 49 : 51, pa se sa porastom godina starosti taj odnos menja u korist nepušača, tako da u grupi starijih od 60 godina ima svega 31 odsto pušača i 69 odsto nepušača.

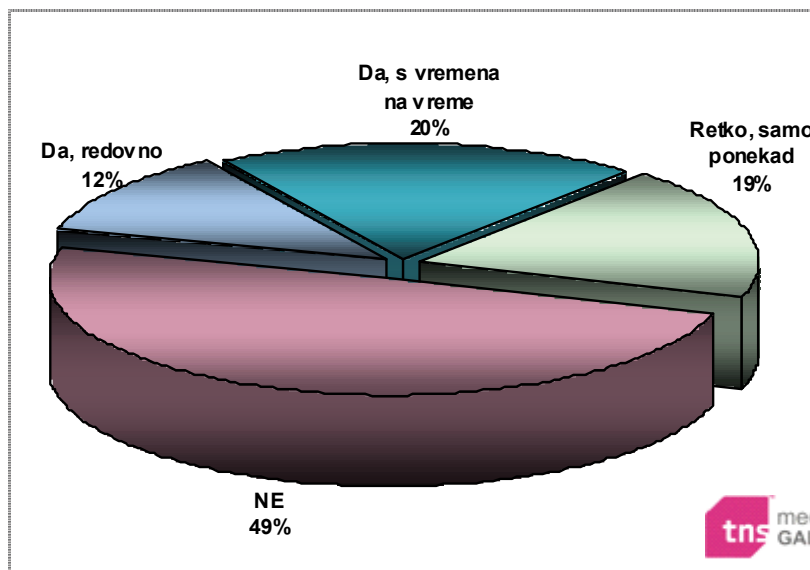
Kad je u pitanju pijenje kafe i stanje zdravlja, situacija je drugačija: nešto boljeg zdravlja su oni koji ne piju kafu. Među njima 79 odsto stanje svog zdravlja ocenjuje dobrim, a 21 odsto lošim, dok među onima koji piju kafu taj odnos 71 : 29. I ovo se može objasniti razlikom u godinama: među mladima je manje onih koji piju kafu nego među starijima.

### BLOK 3

#### *Koliko se naši ljudi staraju o svom zdravlju?*

Istraživanje se bavilo i brigom o zdravlju i onda kad ljudi nisu bolesni. Da li, dakle, vodimo računa o preventivi, ili kod lekara odlazimo tek kad nas nešto zaboli? Podaci pokazuju da tek svaki deseti građanin Srbije redovno odlazi na preglede, bez obzira da li je bolestan ili ne, a da polovina to nikad ne čini.

#### *Da li odlazite na sistematske ili druge lekarske preglede i kad niste bolesni?*



## TNS Medium Gallup

the sixth sense of business

Starija populacija je nešto revnosnija u brizi o svom zdravlju, ali i u grupi starijoj od 60 godina 47 odsto ne odlazi na sistematske preglede.

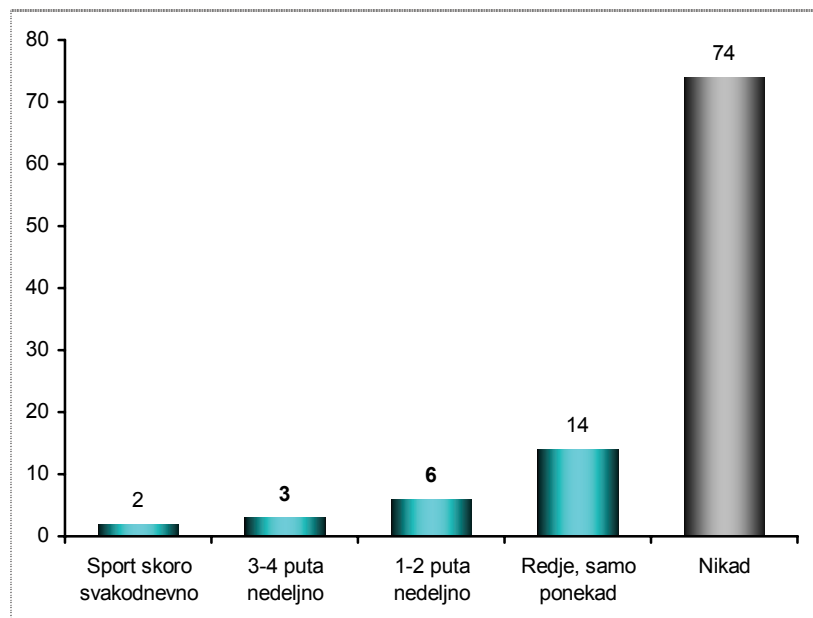
Žene češće odlaze na redovne preglede od muškaraca, ali i među njima 44 odsto ne ide na preglede.

Najmanje o svom zdravlju brinu poljoprivrednici – čak 68 odsto ne ide na redovne preglede, kao i nezaposleni kod kojih na preglede ne ide 67 odsto. Najredovniji su penzioneri – 22 odsto redovno ide na preglede, 23% s vremena na vreme, 16 odsto samo ponekad, a 39 posto ne ide.

### BLOK 4

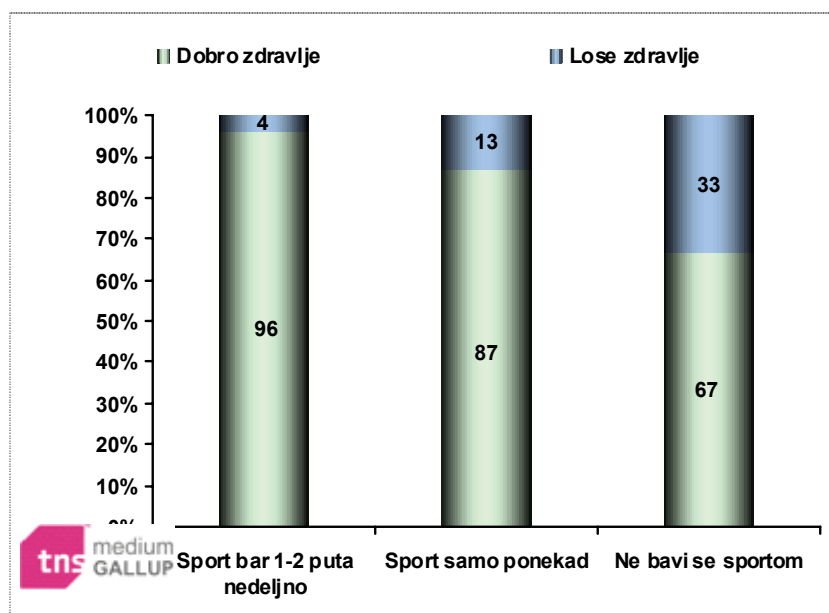
Da li smo zaista sportska nacija? Koliko se običan svet bavi sportom, kao neizostavnim činiocem brige o sopstvenom zdravlju? To je bio razlog da naše ispitanike pitamo:

Grafikon: *Koliko često se bavite sportom?*



Iako se veza između bavljenja sportom i stanja zdravlja može videti takoreći golim okom, zanimljivo je da pogledamo da li postoji razlika u zdravlju onih koji se bave sportom i onih koji se ne bave. Istraživanje je nedvosmisleno potvrdilo: oni koji upražnjavaju sportske aktivnosti mnogo su zdraviji!

**Grafikon: Koliko često se bavite sportom i Kakvo je stanje vašeg zdravlja**



Oni koji se bar jednom do dva puta nedeljno bave nekim sportom su u 96 odsto slučajeva dobrog zdravlja; time može da se pohvali mnogo manje onih koji se uopšte ne bave sportom – 67 odsto, dok je lošeg zdravlja jedna trećina ovih ljudi.



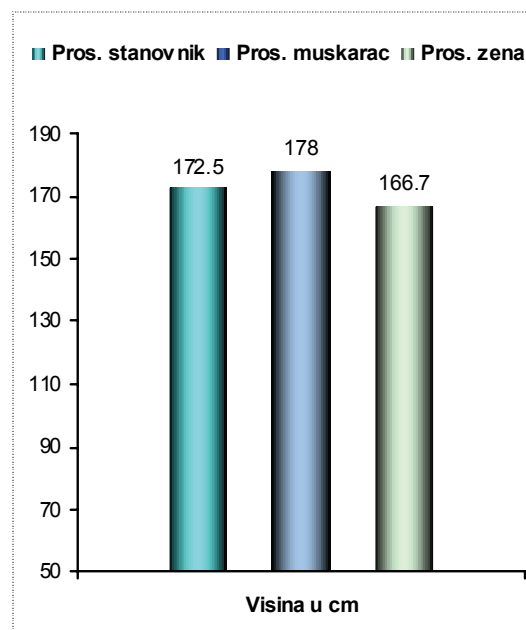
## BLOK 5

### *Da li je punoletna populacija Srbije mršava, normalne građe, ili gojazna?*

Do odgovora na ovo pitanje došli smo najpre pitajući naše ispitanike koliko su visoki, zatim kolika je njihova telesna težina i na kraju računanjem poznatog Indeksa telesne težine.

Prosečan odrasli građanin Srbije visok je 172,5 cm, sa prosečnim variranjem od ove srednje vrednosti od  $\pm 9$  cm.

Prosečan odrasli muškarac visok je tačno 178 cm, a prosečna odrasla žena 166,7 cm.

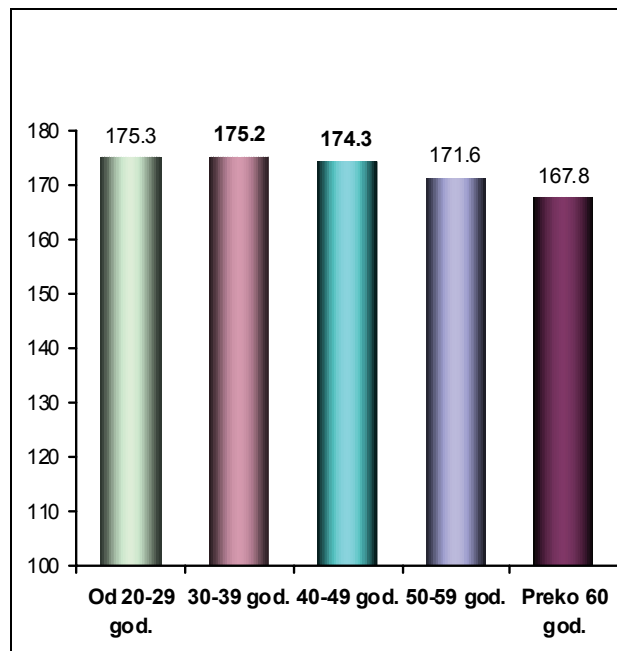


Prosečan odrasli građanin Srbije težak je 74,8 kg, sa prosečnim variranjem od ove srednje vrednosti od  $\pm 13,9$  kg.

Prosečan odrasli muškarac visok je 81,3 kg, a prosečna odrasla žena 67,8 kg.

Gledajući svoju i drugu decu, ljudi se ponekad čude kako ona brzo izrastaju pa se zapitaju da li nove generacije „rastu kao iz vode“, ili, aludirajući na nekad poznati preparat za rast pilića, da li je današnji mladi naraštaj „galofak generacija“. Podaci iz ovog istraživanja daju osnova za pretpostavke da mlađi naraštaj ide u visinu više nego njihovi roditelji i roditelji njihovih roditelja.

**Grafikon: Prosečna visina po pojedinim starosnim grupama**



Istina, kod generacije starije od 60 se verovatno može govoriti o smanjenju visine uslovljenom teretom godina, ali se između prethodnih grupa ipak može uočiti izvesna razlika u visini i to takva da potvrđuje pomenutu pretpostavku da su pripadnici mlađih generacija ipak nešto krupniji od svojih predaka. Na to verovatno utiče kvalitetnija ishrana, kao više sportskih aktivnosti tokom školovanja novijih generacija.

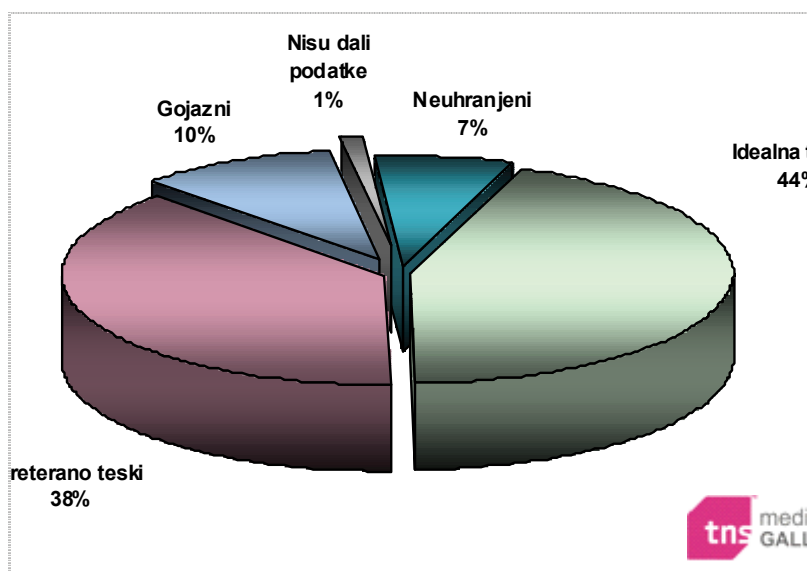
## BLOK 6

### *Da li smo mršavi ili gojazni?*

Još od sredine 80-ih u mnogim zemljama se za procene mršavosti ili gojaznosti koristi Indeks visina-težina, ili BMI (engl. Body Mass Index, odnosno Indeks telesne težine), a njega je, uprkos nekim prigovorima, prihvatila i Svetska zdravstvena organizacija. Primenjuje se na osobe starije od 20 godina. Računa se tako što se visina iskazana u kilogramima podeli sa kvadratom visine iskazane u metrima.

Osobe kod kojih je taj indeks manji od 20 smatraju se neuhranjenim, oni kod kojih se on kreće između 20 i 25 imaju idelanu težinu, raspon od 25 do 30 označava preteranu težinu, a oni kod kojih je ovaj pokazatelj veći od 30 smatraju se gojaznim.

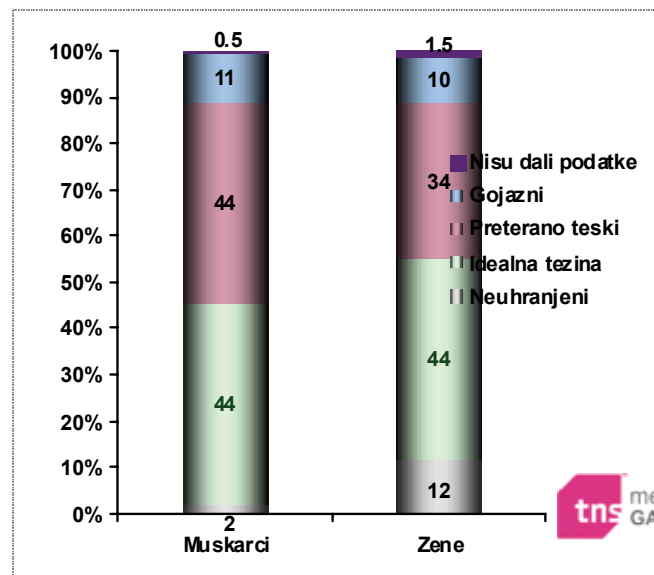
**Grafikon: Da li smo mršavi ili debeli?**



Ako se primene ova merila, može se reći da građani Srbije stariji od 20 godina u proseku imaju preteranu težinu jer skoro polovina ove populacije je ili preterano teška (38%) ili gojazna (svaka deseta osoba).

Ipak, može se reći da žene više pažnje poklanjaju tako često pominjanoj liniji, tj. skladu svoje telesne mase i visine: njih je za deset odsto manje u kategoriji preterane težine, ali ih je za isto toliko više u grupi neuhranjenih.

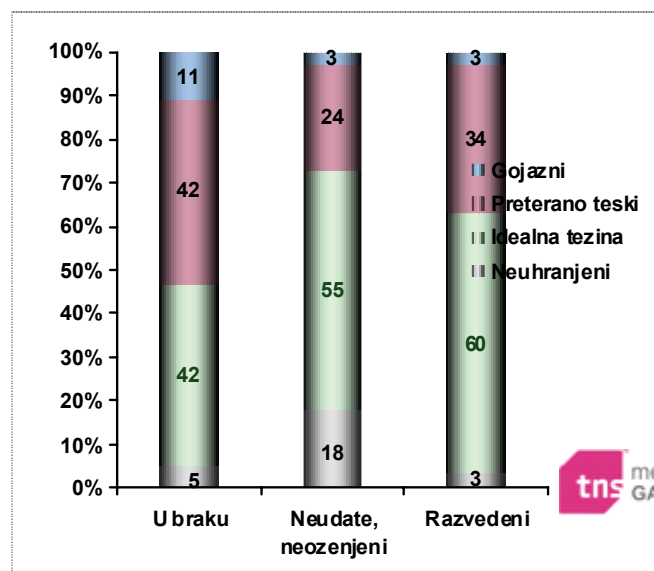
**Grafikon: Stanje telesne težine muškaraca i žena**



## BLOK 7

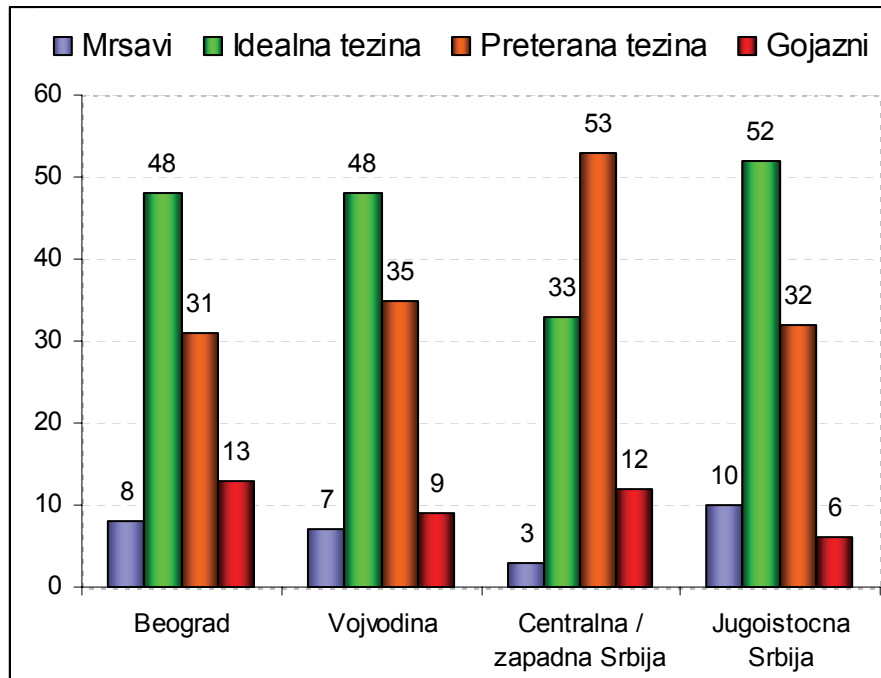
Generacijske razlike u stanju telesne težine su očekivane: najbolji fizički sklad ima starosna grupa od 20 do 29 godina u kojoj 63 odsto osoba ima idealnu težinu, potom se sa porastom godina starosti smanjuje ovaj procenat, da bi u grupi starijoj od 60 godina idealnu težinu imalo svega 36 odsto ljudi.

### *Da li bračni status utiče na stanje telesne težine?*



Osobe koje su u sigurnoj bračnoj luci se izgleda više odaju uživanju u hrani, ili bar manje vode računa o ishrani. Jedino time se može objasniti velika razlika u „kvalitetu” telesne mase: među oženjenima i udatima podjednak je broj onih koji imaju idealnu i onih koji imaju preteranu težinu – 42 odsto. Među razvedenima 60 odsto ima idealnu, a 34 odsto preteranu težinu. Najmanje gojaznih osoba i onih sa preteranom težinom je među neoženjenima i neudatima, ali ova grupa je u proseku veoma mlada, tako da za poređenje sa ostalima nema mnogo opravdanja.

**U kojim delovima zemlje je problem s težinom najizraženiji?**

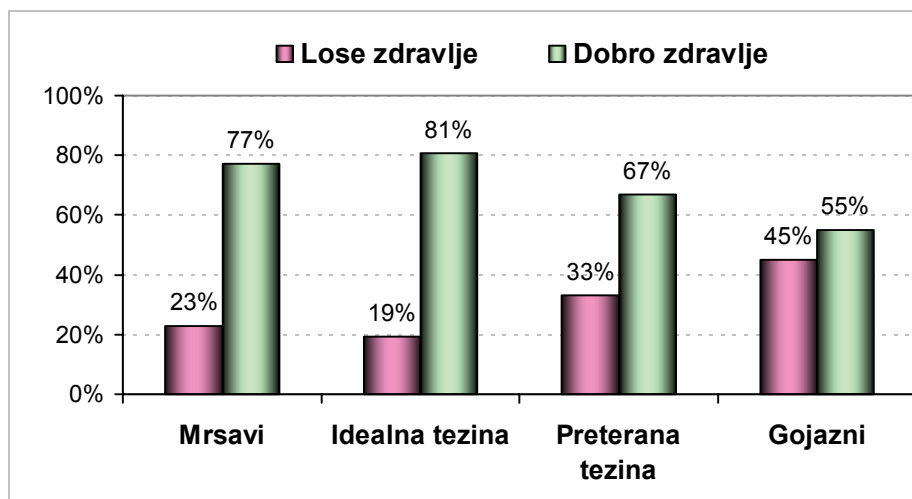


Građani jugositočne Srbije imaju najbolji odnos visine i težine: kod 52 odsto je taj odnos idealana, „podgojenih” je svega 32 odsto, a gojaznih šest odsto. Najgora je situacija među žiteljima centralne i zapadne Srbije – čak 53 odsto sa preteranom težinom i 12 odsto gojaznih.

## BLOK 8

### Čije stanje zdravlja je bolje – mršavih ili debelih? Niskih ili visokih?

Dobra telesna težina je veoma važna za zdravlje: ljudi koji imaju idealan odnos između visine i telesne mase se značajno više osećaju zdravim od onih koji to nemaju. Na pitanje da ocene kakvo je stanje njihovog zdravlja 73 odsto ispitanika je ocenilo da je ono dobro (od toga 22% veoma dobro, 51% uglavnom dobro), a 27 odsto da je loše (tri odsto da je veoma loše).



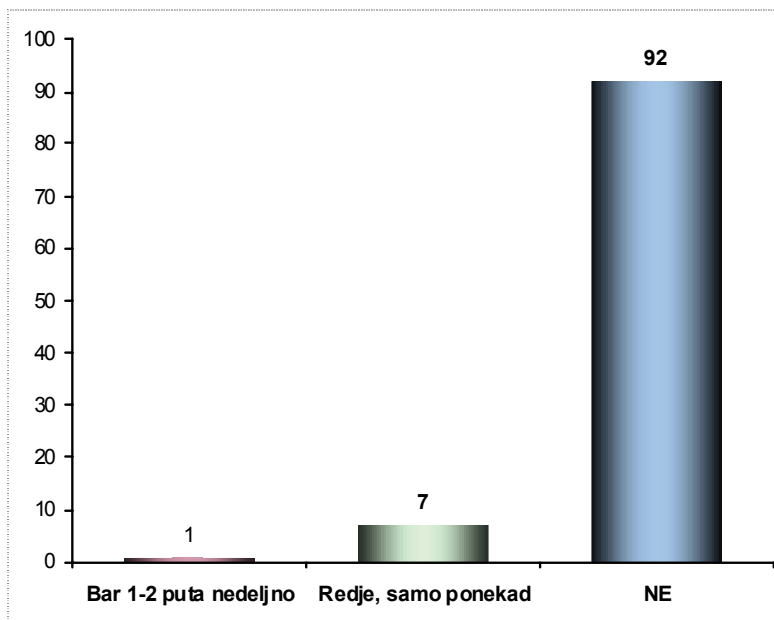
Podaci pokazuju da ako već nemamo idealnu težinu, onda je bolje biti mršav nego gojazan. Ljudi čij indeks telesne težine je od 20 do 25, tj. u granicama koje označavamo idealnim, su najzdraviji – njih 80 odsto svoje zdravlje ocenjuje kao dobro, a svega 19 odsto kao loše. Ako treba da se bira između mršavosti i preterane težine ili gojaznosti, onda je svakako bolje biti mršav. Zdravstveno stanje ove kategorije je nešto slabije od one idealne, ali je ipak veoma dobro: 77 odsto je dobrog zdravlja, a 23 odsto lošeg. Među osobama preterano teškim trećina je lošeg, a dve trećine dobrog zdravlja, dok kod gojaznih osoba čak 45 odsto svoje zdravlje ocenjuje kao loše, a 55 odsto kao dobro.

Gojazniji su revnosniji birači – mnogo češće izlaze na izbore. Imaju čvršće stranačko opredeljenje, tj. lojalniji su kao stranačke pristalice. Mršaviji su veći optimisti

## BLOK 8

Da li se u brizi za dobru težinu naši građani ispomažu posebnim preparatima i, ako da, da li im to pomaže?

**Grafikon: Da li koristite neke preparate za regulisanje telesne težine – bilo za povećanje ili smanjenje?**



Ovi preparati se malo koriste: 92 odsto ih uopšte ne koristi, sedam odsto samo ponekad, dok svega jedan odsto to čini bar jednom do dva puta nedeljno.

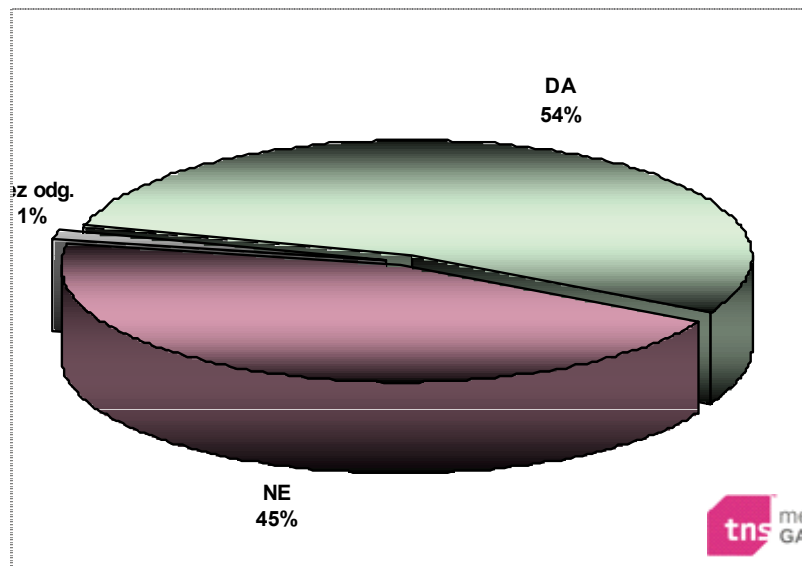
Oni koji koriste preparate imaju značajno bolji odnos težine i visine. To naravno, ne mora da znači da su ovi preparati razlog tome. Možda bi se pre moglo zaključiti da ti ljudi imaju odgovorniji odnos prema svom fizičkom izgledu i da u tom cilju čine i druge napore, kao što su pravilnija ishrana, sport itd.



## BLOK 9

Sastavni deo brige o zdravlju jeste i zdrava ishrana. Koliko žitelji Srbije uopšte brinu o zdravoj hrani i da li važi ona predstava o nama kao narodu koji puno jede, uživa u mesu, masnoćama, začinjenoj i prekuvanoj hrani?

*Da li vodite računa o zdravoj ishrani, odnosno da li se hranite zdravo?*

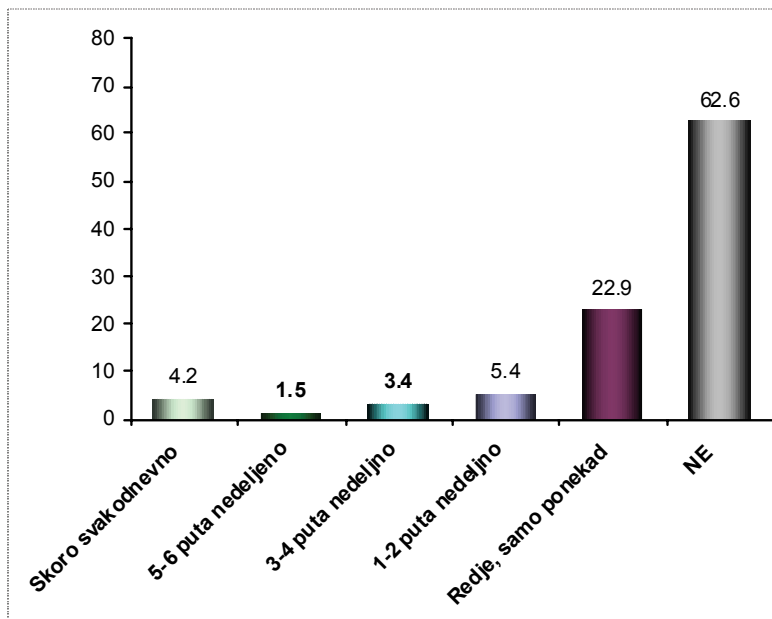


Ovo je svakako ohrabrujuć podatak: 54 odsto odraslih ljudi u Srbiji vodi računa o zdravoj ishrani. Ipak, 45 odsto o tome ne vodi računa.

Ljudi sa sela manje od ostalih brinu o zdravoj hrani, ali i tamo preko polovina (51%) odrasle populacije o tome vodi računa. Više se o brinu u gradovima (56%) i prigradskim naseljima (67%).

Više od ostalih o ishrani vode računa i rukovodioci u privatnom i javnom sektoru (69%) stručnjaci (64%) i penzioneri (61%), osobe sa visokim obrazovanjem (61%) i žene (59%, muškarci svega 49%); znatno manje od ostalih o tome vode računa poljoprivrednici (39%) i samozaposleni (43%).

**Grafikon: Da li uzimate vitaminske preparate kao dodatak ishrani?**



Skoro 15 odsto odraslih u Srbiji koristi vitaminske preparate bar jednom nedeljno.

Stepen „normalnosti“ telesne težine usko je povezan sa korišćenjem ovih preparata: mršavi najčešće koriste ova sredstva – 22% ih uzima najmanje jedan do dva puta nedeljno, 31% samo ponekad, a 47% nikad; sa porastom telesne težine opada njihovo korišćenje– 17 odsto osoba idealne težine ih uzima bar 1-2 puta nedeljno, 23% ređe, a 60% nikad; među osobama preterane težine tek svaki deseti ih uzima bar 1-2 puta nedeljno, svega 21% ređe, a 69% nikad.

Naravno, iz ovoga se ne može izvesti zaključak da korišćenje vitaminskih preparata utiče na telesnu težinu, već pre da osobe koje vode računa o svojoj težini uglavnom vode računa i tome da unose dovoljno ovih važnih sastojaka ishrane.

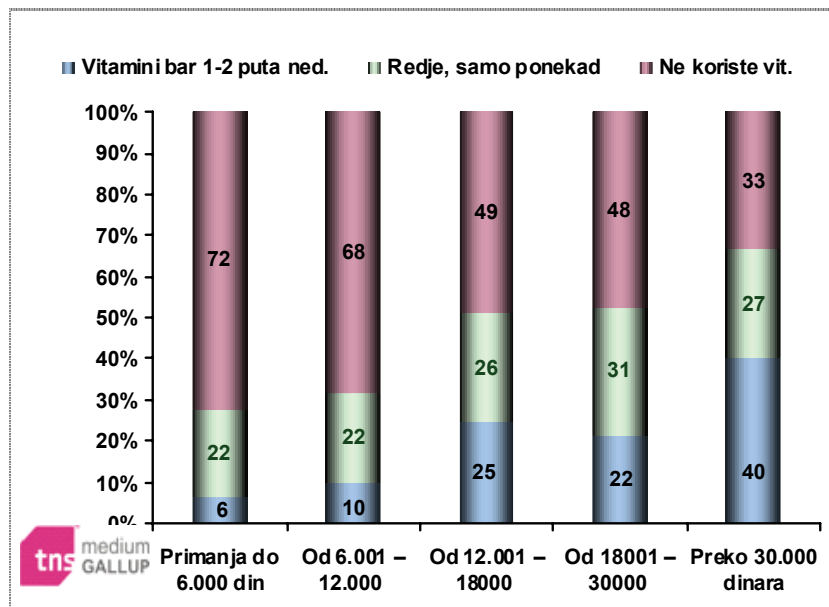
Bavljenje sportom je takođe usko povezano sa korišćenjem ovih dodataka ishrani: među onima koji se bar jednom do dva puta nedeljno bave nekim sportom 31% odsto uzima i vitaminske preparate bar jednom do dva puta nedeljno, a među onima koji se ne bave sportom, to čini tek svaki deseti.

Osobe mlađe i srednje generacije – što će reći starosne dobi od 18 do 40 godina – češće koriste vitaminske preparate od ljudi starije dobi.

**BLOK 10**

Izgleda da je korišćenje vitaminskih preparata najviše povezano sa količinom novca kojom ljudi raspolažu. Drugim rečima, siromašniji ne mogu sebi da priušte to zadovoljstvo, bar ne u meri kojoj to mogu bogatiji.

Grafikon: Kako visina mesečnih primanja po članu domaćinstva utiče na učestalost korišćenja vitaminskih preparata



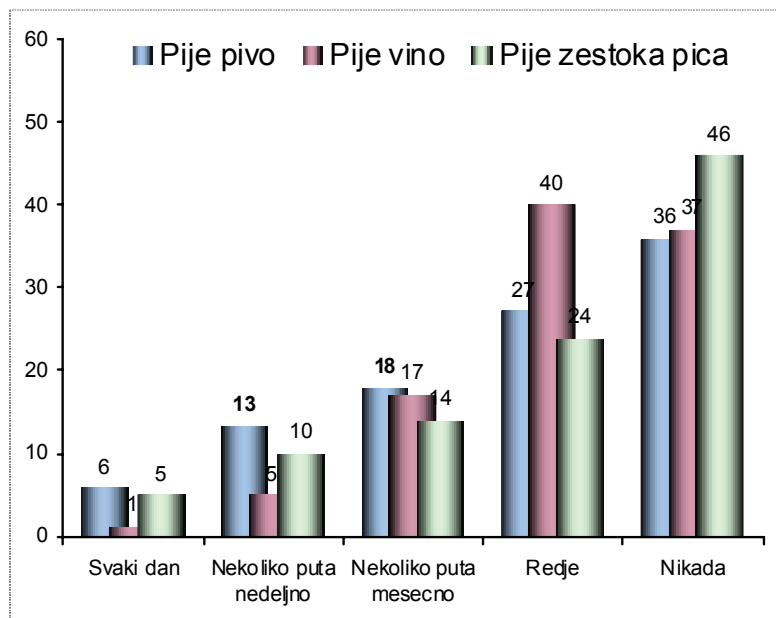
Gornji grafikon nam pokazuje da svega šest odsto ljudi sa najnižim primanjima koristi vitamine bar jednom do dva puta nedeljno, 22% ređe, a 72 odsto ih uopšte ne koristi. U grupi sa najvišim primanjima – većim od 30.000 dinara – svega jedna trećina ne koristi ove preparate, 27 odsto ih koristi samo ponekad, a 40 odsto bar 1-2 puta nedeljno.

## BLOK 11

### Koliko Srbi piju?

Najomiljenije piće u Srbiji je pivo.

**Grafikon: U proseku koliko cesto pijete pivo / vino / žestoka pića?**



Napomena: kao mera za pivo uzima se boca od 0.5l, za vino čaša od dva deci, a za žestoka pića mera koja se servira u kafićima)

Skoro svaki peti odrasli žitelj Srbije pije pivo bar nekoliko puta nedeljno, 18 odsto to čini nekoliko puta mesečno, 27 odsto ređe, a 35 odsto nikada.

Vino se pije nešto ređe: svega jedan odsto ga pije svakodnevno, pet odsto nekoliko puta nedeljno, 17 odsto nekoliko puta mesečno, 40% ređe od toga, a 37% nikada.

Žestoka pića su takođe prilično omiljena: pet odsto ih pije svakodnevno, svaki deseti nekoliko puta nedeljno, 14 odsto nekoliko puta mesečno, 24% ređe od toga, a 46% nikada.

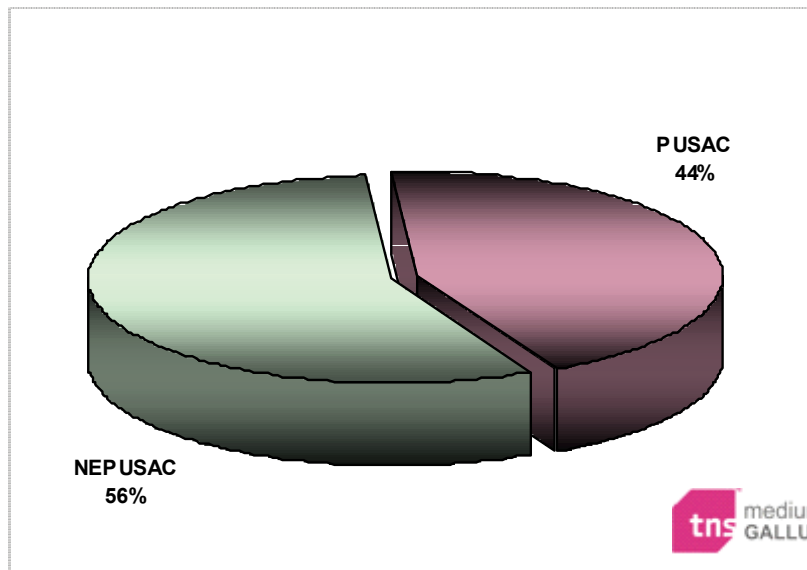
Zanimljivo je da ne postoji značajna razlika u stanju zdravlja između pivopija i onih koji to nisu, što drugim rečima znači da nema osnova za pretpostavku da je pivo štetno za zdravlje.

Ono što je još zanimljivije jeste da nema razlike ni u stanju telesne težine između pivopija i ostalih. Oni, dakle, nisu ni mršaviji ni gojazniji od onih koji ne piju pivo.

## BLOK 12

Koliko se u Srbiji puši?

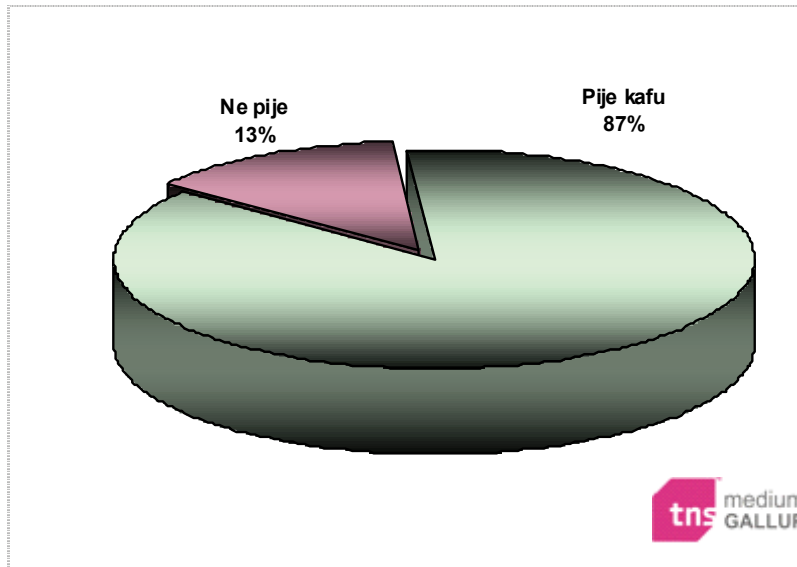
**Grafikon: Da li ste pušač?**



Pušači u Srbiji u proseku popuše po 21,5 cigareta dnevno. Sedam odsto punoletnih Srba puši do 10 cigareta dnevno, 25 odsto od 11 do 20, šest odsto između 21 i 30 i isto toliko između 31 i 60 cigareta.

Srbi su prave kavopije: 87 odsto punoletnih žitelja pije kafu, a svega 13 odsto ne pije.

**Grafikon: Da li pijete kafu?**



Oni koji piju kafu u proseku popiju po tri dnevno, ali je ptičian broj onih koji piju i po šest i više kafa.

Stariji ljudi više piju kafu od mlađih: u grupi između 18 i 29 godina kafu pije 76 odsto, a u među starijima od 60 ima 94 odsto onih koji piju kafu.

**Grafikon: Koliko kafa popijete dnevno?**

