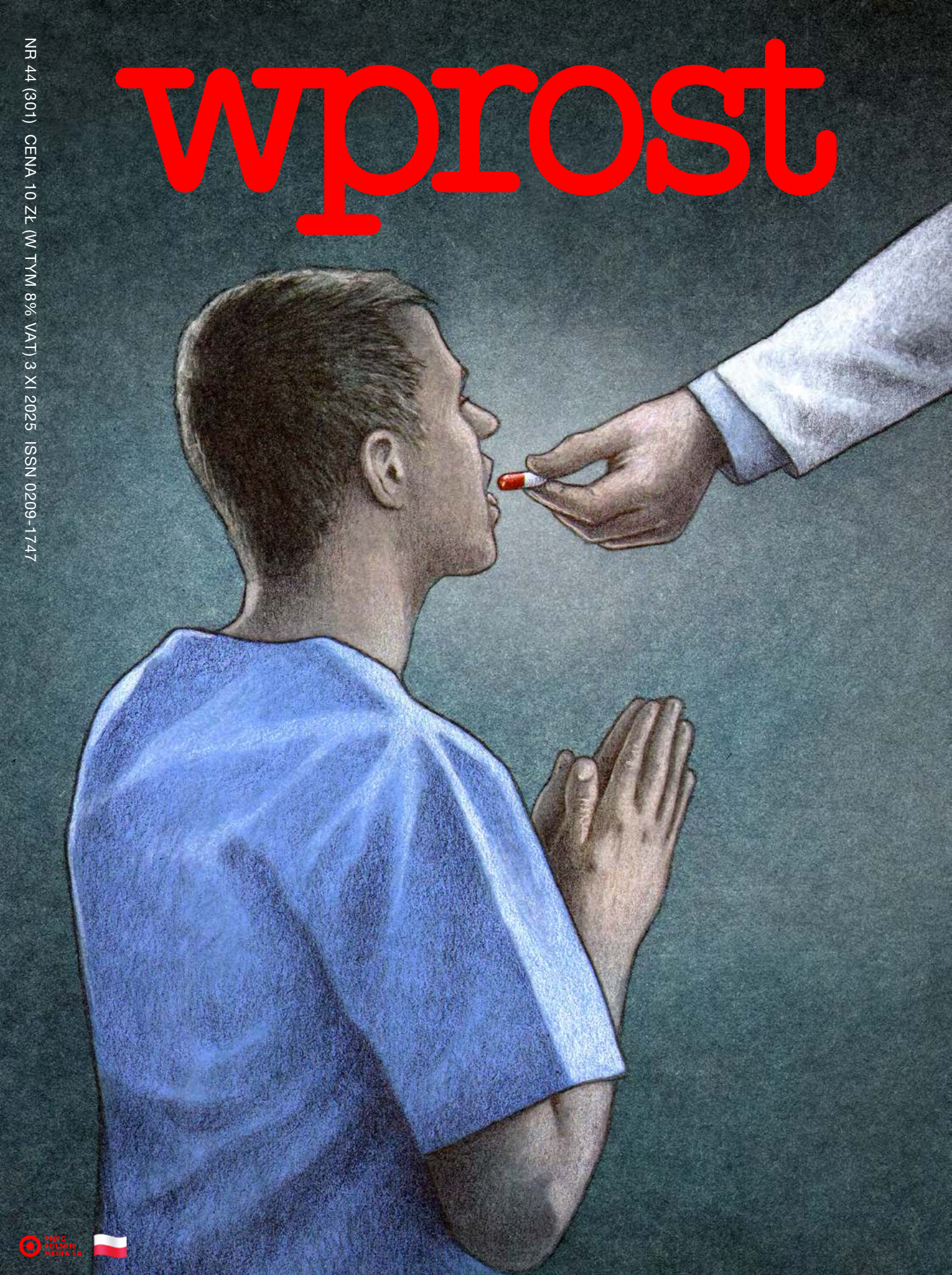
wprost



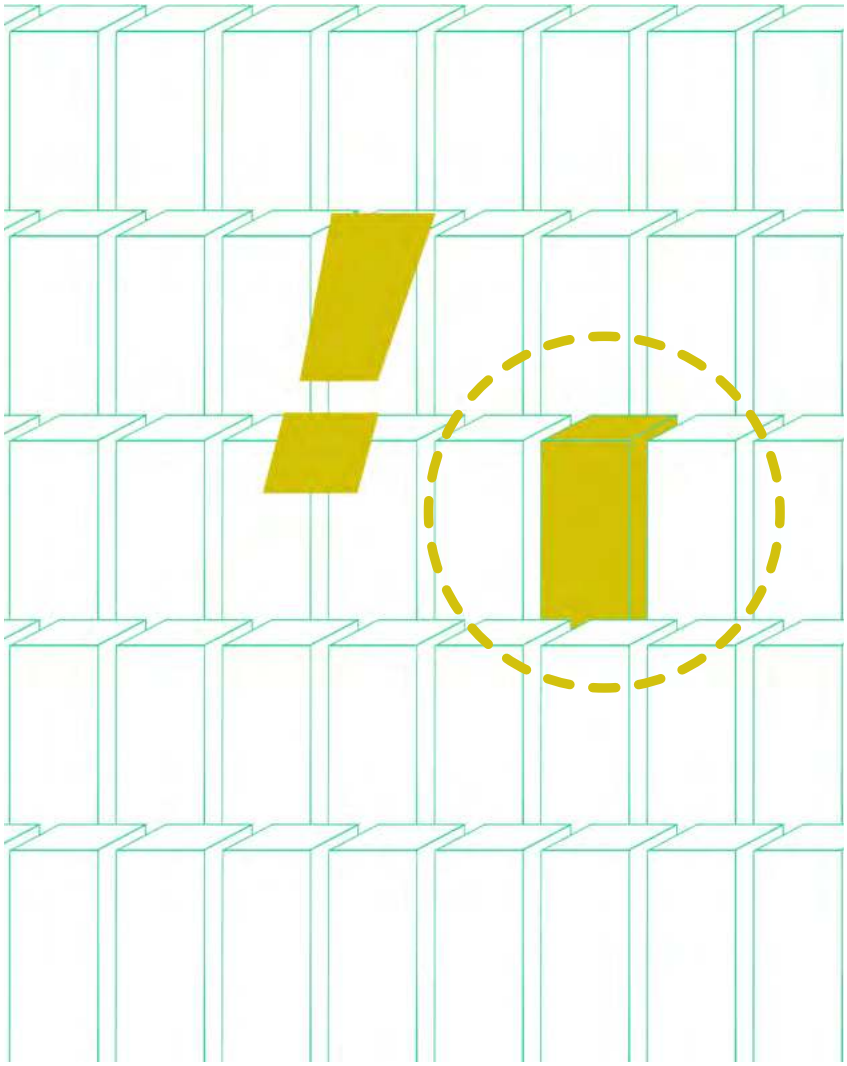
NR 44 (301) CENA 10 ZŁ (W TYM 8% VAT) 3 XI 2025 ISSN 0209-1747

PMPG POLSKIE MEDIA SA

wprost

NR 44 3 LISTOPADA 2025

CZYTAJ WPROST



52

DIAGNOZOWANIE, KTÓRE WYMKNĘŁO SIĘ SPOD KONTROLI

– Nie proponuję świata bez diagnoz. Nie chcę, żebyśmy wrócili do czasów, kiedy ludzie trafiali do lekarza zbyt późno a dzieci, które miały trudności w szkole, były ignorowane. Ale też nie uważam, że musimy każdą trudność w życiu definiować jako „deficyt mózgu" – mówi dr Suzanne O'Sullivan, neurolożka.

KOLEJNE WYDANIE CYFROWEGO „WPROST" UKAŻE SIĘ W **NIEDZIELĘ O GODZ. 20.** SZUKAJ NA **WPROST.PL** ORAZ WE WSZYSTKICH **E-KIOSKACH** ORAZ APLIKACJACH MOBILNYCH **APP STORE** I **GOOGLE PLAY**

eprasa.pl c3758df77f

7 SONDAŻ

KRAJ

15 PAŃSTWO JEST ZARZĄDZANE SILOSOWO

– Za rządów PiS-u różne frakcje rozgrywały pomiędzy sobą różne sprawy państwowe. Tak to chyba wyglądało z tą działką pod CPK – tłumaczy dr hab. Bartłomiej Biskup.



25 WIELKA MOBILIZACJA ZGRANYCH HASEŁ

W superweekend najważniejsze partie postawiły na polaryzację emocji, co oznacza, że polityczna bitwa będzie się zaostrzać.





33 WROBIENI W „CZYSTE POWIETRZE"

Nowe otwarcie w „Czystym Powietrzu" nie sprawiło, że problemy zniknęły. Wręcz przeciwnie, beneficjenci i wykonawcy mają dość, a do sądów trafiają pierwsze pozwy.

Fot. Mateusz Grochocki/East News, Pawel Wodzynski/East News

eprasa.pl c3758df77f

39 **BUTELKOWA PANIKA**
– To nie jest system podatkowy, tylko mechanizm motywujący do odpowiedzialnego zachowania – broni systemu kaucyjnego Jan Szyszko.



SPOŁECZEŃSTWO

73 **NIE GRAM DLA NAGRÓD**
– Kobiety w wielu dyscyplinach sportowych nadal borykają się



z różnymi formami nierówności; zarówno w kwestiach finansowych, jak i medialnych – mówi Iga Świątek.

BIZNES

82 **DZIURAWA USTAWA**
W nowej ustawie frankowej dla kredytobiorców mieszkających za granicą przewidziano ułatwienia. Jedno z nich budzi jednak ogromne kontrowersje.

Fot. Katarzyna Milewska/Materiały prasowe

eprasa.pl c3758df77f

ZDROWIE

153 **KOMÓRKI MADE IN POLAND**
Miesiąc po pierwszym podaniu „polskich" CAR-T pacjent czuje się dobrze. To wydarzenie otworzyło nowy rozdział w historii medycyny.

160 **SIŁA CZUJNOŚCI**
Kiedy lekarz uspokajał ją, że to tylko problem z kręgosłupem, mogła odpuścić. Zamiast tego posłuchała intuicji i zrobiła kolejne badanie. To uratowało jej życie.

KULTURA

268 **ART TURYSTYKA**
Szukasz pretekstu, by znów spakować walizkę i wybrać się w podróż? Oto on – wystawy. Wspaniałe muzea, kultowi artyści i zdjęcia, które znasz tylko z albumów i pocztówek.



Fot. Angus Fairhurst

eprasa.pl c3758df77f

wprost

Credo: ***Tylko prawda jest ciekawa, piszemy o niej w p r o s t***



eprasa.pl c3758df77f

SONDAŻ

POLACY O EMERYTURZE LIDERÓW

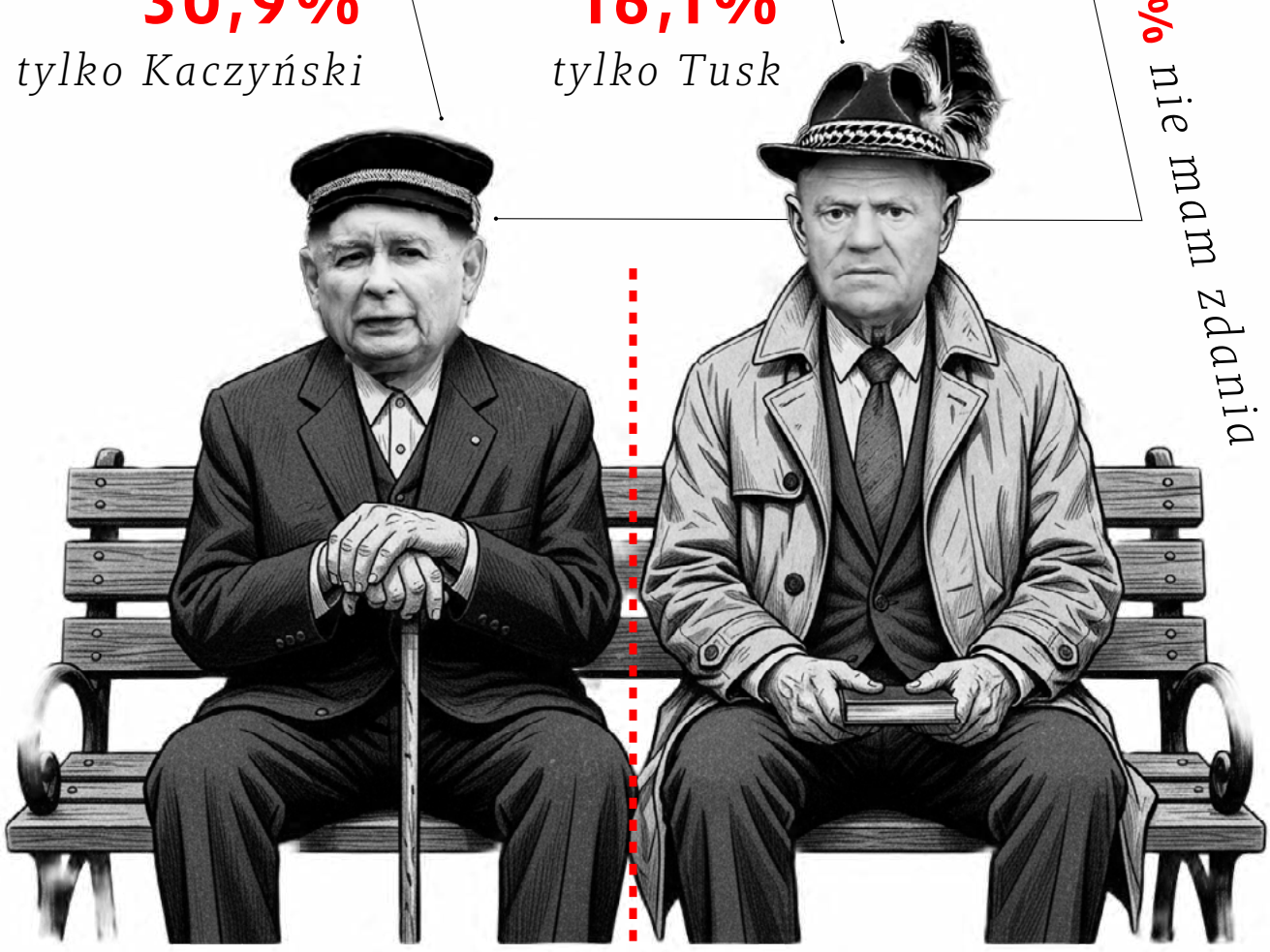
„Czy **DONALD TUSK I JAROSŁAW KACZYŃSKI** *powinni przejść na polityczną emeryturę?”.*

46% *oboje tak* **2,2%** *oboje nie*

30,9%
tylko Kaczyński

16,1%
tylko Tusk

4,8% *nie mam zdania*



eprasa.pl c3758df77f

46 proc. respondentów uważa, że **JAROSŁAW KACZYŃSKI I DONALD TUSK POWINNI PRZEJŚĆ NA POLITYCZNĄ EMERYTURĘ** *– wynika z sondażu SW Research dla „Wprost". Analiza bardziej szczegółowych wyników badania przynosi politykom jeszcze bardziej gorzkie wnioski.*



Tekst: **MAGDALENA FRINDT**

WIĘCEJ

Konwencja Programowa Prawa i Sprawiedliwości „Myśląc Polska" odbyła się w dniach 24-25 października w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach. Wydarzenie otworzyło przemówienie Jarosława Kaczyńskiego, a potem rozpoczęła się seria paneli dyskusyjnych, w czasie których poruszono zagadnienia dotyczące spraw społecznych, kwestii gospodarczych, bezpieczeństwa, a także wyzwań na arenie międzynarodowej. Celem konwencji było wypracowanie podwalin programu, z którym PiS będzie mógł zawalczyć o zwycięstwo i powrót do władzy w 2027 r.

Ostatni weekend października to również politycznie gorący czas u Platformy Obywatelskiej, która po ponad dwóch dekadach oficjalnie przestanie istnieć, a na jej bazie powstanie ugrupowanie

eprasa.pl c3758df77f

z inną nazwą. PO zostanie przechrzczona na Koalicję Obywatelską i wchłonie w swoje struktury dotychczasowych koalicjantów – Inicjatywę Polską i Nowoczesną.

Nowy sondaż dla „Wprost"

Lider PO i prezes PiS-u od lat grają pierwsze skrzypce w polskiej polityce. W najnowszym sondażu, który dla „Wprost" zrealizowała pracownia SW Research, postanowiliśmy zapytać: „Czy Donald Tusk i Jarosław Kaczyński powinni przejść na polityczną emeryturę?".

46 proc. respondentów uważa, że obaj powinni przestać aktywnie uczestniczyć w życiu politycznym. 30,9 proc. wskazuje, że usunąć się w cień powinien tylko Jarosław Kaczyński, a 16,1 proc. – Donald Tusk. Co ciekawe, jedynie 2,2 proc. ankietowanych stoi na stanowisku, że obaj politycy powinni wciąż działać na politycznej pierwszej linii, a 4,8 proc. badanych nie ma zdania w sprawie.

Kaczyński na gorszej pozycji niż Tusk?

Ciekawe wnioski płyną też z bardziej szczegółowych wyników badania. W przypadku Jarosława Kaczyńskiego najchętniej na emeryturę wysyłają go: kobiety (35,7 proc.), respondenci powyżej 50. roku życia (44,5 proc.), z wykształceniem wyższym (33,9 proc.) oraz z miast w przedziale 100-199 tys. mieszkańców (38,3

eprasa.pl c3758df77f

proc.). Jeśli chodzi o Donalda Tuska, najczęściej wysyłają go na bezterminowy urlop następujące grupy ankietowanych: mężczyźni (13 proc.), osoby powyżej 50 lat (14,1 proc.), z wykształceniem zasadniczym zawodowym (22,1 proc.) i z miast z liczbą mieszkańców od 20 do 99 tys. (16,1 proc.).

Gdyby zsumować pierwszą odpowiedź, która zakłada wysłanie obu polityków na emeryturę, z wariantami odnoszącymi się do poszczególnych nazwisk – prezesa PiS-u łącznie wysyła na emeryturę 79,4 proc. ankietowanych, a lidera PO – 58,6 proc.

Badanie zostało zrealizowane w dniach 21–22 października 2025 r. przez agencję SW Research metodą wywiadów on-line na panelu internetowym SW Panel. W ramach badania przeprowadzono 825 wywiadów z reprezentatywną ze względu na łączny rozkład płci, wieku i wielkość miejscowości próbą Polek i Polaków powyżej 18. roku życia. Wyniki zostały zaokrąglone do pierwszego miejsca po przecinku.

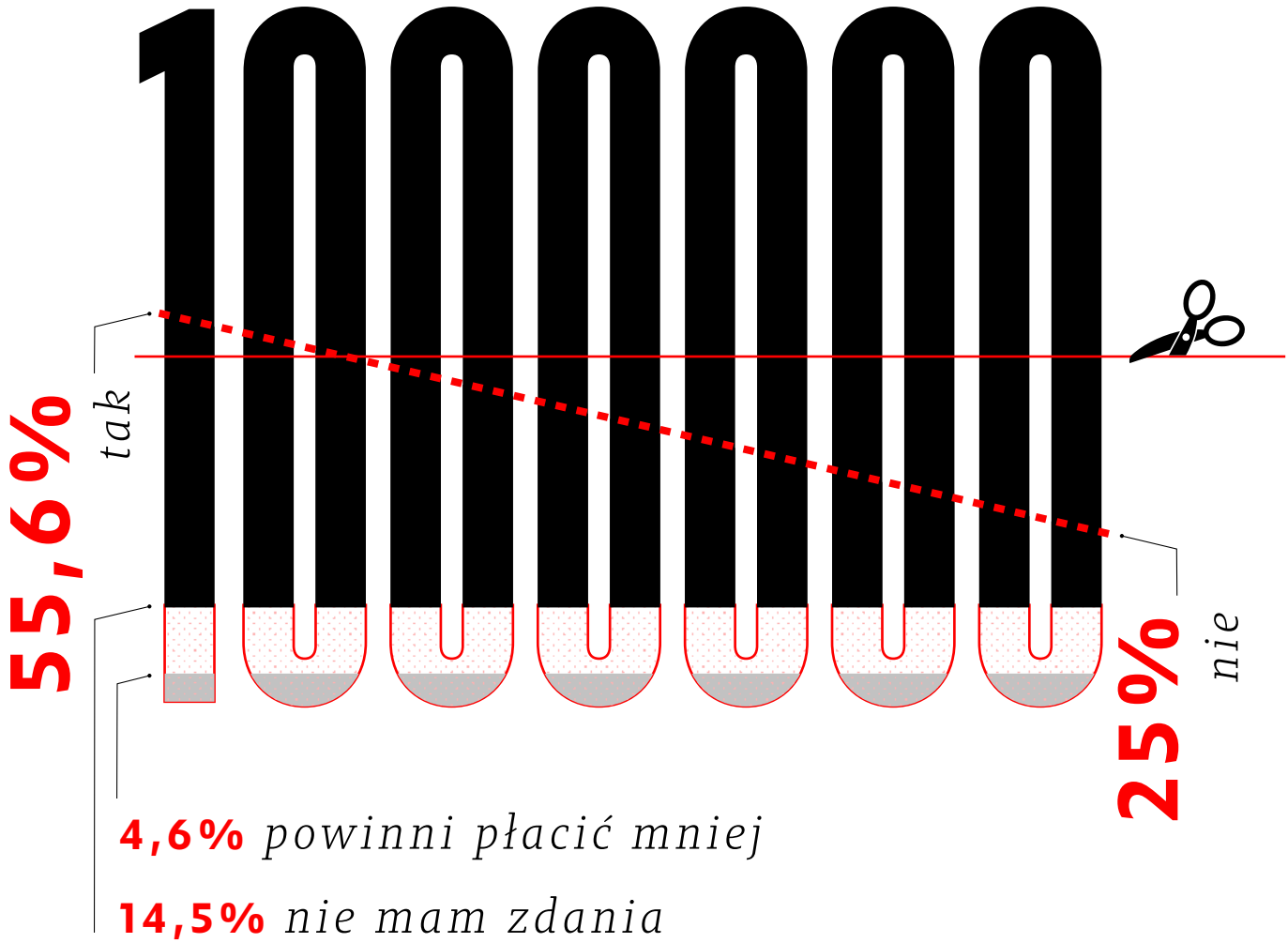
© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

SONDAŻ

POLACY O NAJBOGATSZYCH

Czy Pani/Pana zdaniem najbogatsi Polacy (zarabiający ponad 1 mln zł rocznie) **POWINNI PŁACIĆ WYŻSZE 40-50-PROC. PODATKI** *jak na zachodzie Europy, a nie 36-proc. jak do tej pory?*



eprasa.pl c3758df77f

Ponad 55 proc. Polaków chce, **ŻEBY RODACY ZARABIAJĄCY POWYŻEJ 1 MLN ZŁ ROCNIE PŁACILI WYŻSZE PODATKI**. *Przeciwna podwyżkom była tylko jedna kategoria wiekowa.*

W ubiegłym tygodniu „Wprost” po raz 13. opublikował Listę 50 najbogatszych Polek. Z tej okazji postanowiliśmy spytać Polaków, czy najzamożniejsi powinni płacić w kraju wyższe podatki. Najbogatszego zdefiniowaliśmy jako osobę, która rocznie osiąga co najmniej 1 mln zł dochodu.

Ile płacą najbogatsi w Europie?

W zeszłym roku amerykański think tank podatkowy Tax Foundation wziął pod lupę stawki podatkowe dla najbogatszych w całej Europie. Wyszło im, że najwyższe stawki PIT mają milionerzy żyjący w Danii (**55,9** proc.), Francji (**55,4** proc.), Austrii (**55** proc.), Hiszpanii (**54** proc.) czy Portugalii (**53** proc.). Z kolei najniższe obowiązują w Rumunii i Bułgarii (**10** proc.), Mołdawii (**12** proc.) na Węgrzech (**15** proc.), w Estonii (**20** proc.) czy Czechach (**23** proc.).

eprasa.pl c3758df77f

Jak na tym tle wygląda Polska?. W zestawieniu Tax Foundation zajęliśmy 21. miejsce. Wyszło, że najbogatsi Polacy są obciążeni stawką podatkową na poziomie **36** proc. Składa się na nią **32**-proc. podatek od osób fizycznych oraz dodatkowo 4-proc. danina solidarnościowa. Wprowadzono ją w 2019 r. jako nieformalny trzeci próg podatkowy i dotyczy tylko tych, którzy osiągają ponad 1 mln zł dochodu rocznie.

Czy to dużo, czy mało? O zdanie zapytaliśmy zwykłych Polaków. Dokładne pytanie z naszego sondażu brzmiało: „Czy Pani/Pana zdaniem najbogatsi Polacy (zarabiający ponad **1** mln zł rocznie) powinni płacić wyższe **40-50**-proc. podatki jak na zachodzie Europy, a nie **36**-proc. jak do tej pory?".

Odpowiedzi nie pozostawiają złudzeń.

Ponad połowa chce wyższych podatków

Aż **55,6** proc. Polaków jest zdania, że najbogatsi powinni płacić większe podatki niż dotychczas. Co czwarty respondent był zdania, że **36**-proc. stawka jak do tej pory jest wystarczająca. Tylko **4,6** proc. było zdania, że zarabiający powyżej miliona złotych rocznie powinni płacić mniej. A **14,5** proc. nie miało w tej sprawie żadnego zdania.

Co ciekawe, za wyższymi podatkami dla najbogatszych byli najstarsi Polacy. Szczególnie ci w grupie wiekowej 50+, bo aż **66** proc. z nich opowiedziało się za podwyżkami.

eprasa.pl c3758df77f

Przeciwni nakładaniu jeszcze wyższych podatków na najbogatszych byli z kolei najmłodsi Polacy w wieku do 24 lat. Ponad **41** proc. z nich twierdziło, że z zarobków najzamożniejszych Polaków nie trzeba ściągać więcej do budżetu i wystarczy, że płacą tak jak do tej pory.

Badanie zostało przeprowadzone przez agencję badawczą SW Research wśród użytkowników panelu on-line SW Panel w dniach 28-29 października. Analizą objęto grupę 800 internautów powyżej 18. roku życia. Próba została dobrana w sposób losowo-kwotowy. Struktura próby została skorygowana przy użyciu wagi analitycznej tak, by odpowiadała strukturze Polaków powyżej 18. roku życia pod względem kluczowych cech związanych z przedmiotem badania. Przy konstrukcji wagi uwzględniono zmienne społeczno-demograficzne.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

PAŃSTWO JEST ZARZĄDZANE SILOSOWO



*– **ZA RZĄDÓW PIS-U RÓŻNE FRAKCJE ROZGRYWAŁY POMIĘDZY SOBĄ RÓŻNE SPRAWY PAŃSTWOWE**. Jeżeli była decyzja kierunkowa rządu, że to i to robimy, to frakcja, która zarządzała jakimś jednym ministerstwem, sprawę blokowała. Wydaje mi się, że tak to trochę wyglądało z tą działką pod CPK – jedna frakcja parła do realizacji tej inwestycji, dlatego pisała monity, że działka jest zagrożona, a druga frakcja mówiła: „to jest nasz kolega, któremu trzeba sprzedać działkę" – tłumaczy politolog, **DR HAB. BARTŁOMIEJ BISKUP**.*



Rozmawiała **ELIZA OLCZYK**

WIĘCEJ

Scena polityczna żyje aferą działki leżącej na terenie przyszłego CPK, sprzedanej w ostatnich dniach rządów PiS-u. Mętna to jest historia i można odnieść wrażenie, że obecna władza nie ma ochoty jej wyjaśniać ani odzyskać działki. W tle są też dotacje od biznesu na rzecz Trzaskowskiego. Czy w tej sprawie doszło do porozumienia ponad podziałami politycznymi?

Trochę tak może być, bo w ten sposób działa biznes, który stara się zabezpieczać swoje interesy niezależnie od tego, kto

eprasa.pl c3758df77f

rządzi. Zatem kontakty bezpośrednie, sponsorowanie inicjatyw politycznych, wpłaty bezpośrednie na komitety wyborcze są na porządku dziennym.

Są biznesmeni, którzy pomagają tylko jednej stronie sceny politycznej, ale są też tacy, którzy chcą mieć dobre relacje ze wszystkimi. Bo od władz dużo zależy. Dlatego nie wykluczyłbym, że choć transakcja została dokonana za rządów PiS-u, to obecna władza nie spieszyła się, żeby wyciągać sprawę na światło dziennie w ramach rozliczeń.

Chodziło o kasę?



DR HAB. BARTŁOMIEJ BISKUP

– doktor habilitowany nauk społecznych w dyscyplinie nauki o polityce i administracji oraz doktor nauk humanistycznych w zakresie nauki o polityce, pracownik Wydziału Nauk Politycznych i Studiów Międzynarodowych UW. Członek International Communication Association, Polskiego Towarzystwa Komunikacji Społecznej i Komitetu Polityki Naukowej. Przewodniczący zespołu doradczego ds. programu „Społeczna Odpowiedzialność Nauki".

eprasa.pl c3758df77f

Może o jakieś towarzyskie powiązania. Być może ktoś postanowił, że to nie jest taka sprawa, o której należy dużo mówić.

Co nam ta historia mówi o PiS-ie? I jak wyborcy PiS-u ją odbiorą? Jednak CPK to był sztandarowy, rozwojowy, aspiracyjny projekt tej partii, a tu się okazuje, że przy tej okazji były robione takie niejasne interesiki.

> *Przede wszystkim dowiedzieliśmy się, że* **PAŃSTWO JEST ZARZĄDZANE SILOSOWO**. *Nie wie lewica, co czyni prawica.*

Za rządów PiS-u różne frakcje rozgrywały pomiędzy sobą różne sprawy państwowe. Jeżeli była decyzja kierunkowa rządu, że to i to robimy, to frakcja, która zarządzała jakimś jednym ministerstwem, sprawę blokowała.

Wydaje mi się, że tak to trochę wyglądało z tą działką pod CPK – jedna frakcja parła do realizacji tej inwestycji, dlatego pisała monity, że działka jest zagrożona, a druga frakcja mówiła: „to jest nasz kolega, któremu trzeba sprzedać działkę". PiS w okresie sprawowania władzy był czymś podobnym do obecnej koalicji rządzącej. Różne środowiska wzajemnie się blokowały.

A jeżeli pyta pani o reakcję wyborców, to nie sądzę, żeby jakieś duże skutki były widoczne już teraz. Ale taki historie się kumulują w ostateczny efekt wyborczy.

eprasa.pl c3758df77f

Wybory odbędą się dopiero za dwa lata.

Jednak takie historie będą przypominane. Dla każdej partii jest to niekorzystne. PiS walczy o umiarkowanych wyborców, którzy odchodzą. Prezes Jarosław Kaczyński mówi, że nastawia się na wynik rządu 40 proc. Po historii z działką nie będzie to łatwe, bo chwiejny wyborca powie: „może bym zagłosował, ale z powodu machinacji z działkami tego nie zrobię". Chodzi o języczki u wagi w różnych grupach elektoratów.

Czyli to nie jest tak, że ludzie zapomną, iż dzisiaj skrót CPK jest rozwijany w hasło „Cały PiS Kradnie"?

To premier tak rozwinął skrót CPK. Ludzie rzecz jasna zapomną o szczegółach tej afery, ale pamięć o tym, że ktoś zachachmęcił w sprawie działki, zostanie. Myślę, że dlatego prezes PiS-u tak szybko zawiesił bohaterów tej afery. A gdyby się okazało, że ich działania miały charakter intencjonalny, to może będą dalsze decyzje, na przykład o wyrzuceniu.

A co nam reakcja Koalicji Obywatelskiej mówi o tej partii? Rafał Trzaskowski odcina się od Dawtony, której wiceprezes kupił działkę, a ta firma wpłacała pieniądze na jego Campus. Mówi, że sponsorów Campusu było wielu i wszystko jest transparentne. Ale z ujawnieniem sprawy dziwnie długo zwlekano. Co pomyślą wyborcy tej partii?

Wyborcy pomyślą, że wszyscy politycy są umoczeni – i z PiS, i z PO – co będzie sprzyjać partiom antysystemowym. Myślę

eprasa.pl c3758df77f

o Konfederacji, która lansuje hasło „PiS-PO jedno zło". Dla Koalicji Obywatelskiej, która również zabiega o wyborców zniechęconych niespełnionymi obietnicami, będzie miało to tak samo negatywny skutek co dla PiS-u.

Czy premier, który tak ostro zaatakował PiS z powodu działki pod CPK, przyjął właściwą strategię?

Premier jest skupiony na konsolidacji własnego elektoratu i atak na PiS wpisuje się w tę taktykę.

> *Donald Tusk świadomie wzmacnia przekaz konsolidacyjny i emocjonalny po to, żebyśmy* **ZAPOMNIELI O BŁĘDACH W RZĄDZENIU** *i o niespełnionych obietnicach, bo „przecież PiS strasznie kradł".*

Odsunęliśmy ich od władzy – zdaje się mówić Tusk – a cały czas na jaw wychodzą ich afery. Czyli głosujcie na nas, żeby oni nie wrócili do władzy. My wam już nic nie obiecujemy, ale głosujcie przeciwko nim, bo oni rozkradną Polskę.

To jest ten sam komunikat, którym premier posługiwał się w 2023 r. Tylko że nie ma teraz wyborów, więc nie wiadomo, czy Tusk będzie w stanie utrzymać te emocje przez najbliższe dwa lata. Tak mi się to rysuje od sobotniego kongresu zjednoczeniowego PO.

eprasa.pl c3758df77f

A coś zostało po tym kongresie zjednoczeniowych i konwencji programowej PiS-u?

Niewiele. Były to wydarzenia zdecydowanie krótkotrwałe, chociaż PiS do swojej konwencji długo się przygotowywał. Zmieniły się media i percepcja ludzi, wydarzenia żyją krótko. Dzisiaj na konferencjach prasowych nikt nie pyta o propozycje programowe PiS-u, tylko o to, czy Robert Telus sprzedał działkę pod CPK.

Jeżeli premier adresuje swój przekaz do najbardziej wiernego elektoratu, to dlaczego powiedział, że można wypowiedzieć Europejską Konwencję Praw Człowieka? Takie teksty bardziej pasuje Grzegorzowi Braunowi niż wzorcowemu demokracie Tuskowi.

To jest podobna wolta do tej, którą usiłował wykonać Rafał Trzaskowski adresując swój przekaz do konserwatywnych wyborców. Nie przyniosło to zbyt dużych efektów. Tożsamościowo na takich zmianach pozycjonowania zbyt dużo się traci. Co prawda podąża się za wahaniami nastrojów społecznych, ale jeżeli nie jest to spójne z dotychczasowym stanowiskiem danej partii, z jej DNA, to traci się wiarygodność.

Może premier stawiając taką tezę postanowił złowić wyborców Konfederacji, choć pewnie byłby skuteczniejszy, gdyby mówił o gospodarce, bo wśród sympatyków Konfederacji dużo jest wolnościowców gospodarczych. A jednak PO była partią wolności gospodarczych. A ściganie się na radykalizm z Braunem nawet dla

eprasa.pl c3758df77f

PiS-u nie ma sensu bo się go na pewno nie prześcignie. Zatem to wystąpienie Tuska jest dla mnie marketingową zagadką.

Nie podoba się panu ta teza?

Rozumiem, że można stawiać ostre tezy dotyczące ochrony przed migracją, natomiast wypowiedzenie całej konwencji dotyczącej praw człowieka, na której zasadzają się europejskie, chrześcijańskie wartości, o których uczy się nawet dzieci w szkołach podstawowych, może wywołać wśród wyborców niepokój.

> *Bo jeżeli to można zakwestionować, to co jeszcze? Czy prawdo do godności człowieka też można kwestionować? Albo inne wartości z* **KATALOGU PRAW PODSTAWOWYCH**, *np. prawo do obrony w sądzie?*

PiS nie miałby odwagi, żeby coś takiego powiedzieć. Chyba nawet Konfederaci by się nie odważyli mówić o wypowiedzeniu Konwencji Praw Człowieka. Może Braun by się na to zdobył.

No więc właśnie, a jak już mówiliśmy, ściganie się z Braunem raczej będzie przeciwskuteczne.

Czy w takim razie Tusk zatracił swój słynny słuch społeczny?

Podejrzewam, że problem polega na czym innym – w tym obozie przestano słuchać społeczeństwa. Było to widać w kampanii

eprasa.pl c3758df77f

prezydenckiej. To środowisko słucha, ale nie słyszy, bo nie korzysta z nowoczesnych narzędzi marketingowych i nie wyciąga wniosków z badań. Platforma w kampanii prezydenckiej miała dobre badania, pomagali jej marketingowcy z zagranicy, tylko nikt z tego nie korzystał. Zobaczymy po najbliższych sondażach, jak opinia publiczna zareagowała na słowa Tuska dotyczące Konwencji Praw Człowieka, ale tak czy inaczej to się odłoży w pamięci elektoratu.

Premier od pewnego czasu popełnia zadziwiające błędy. Jego kandydat przegrał wybory prezydenckie, pomysł z rekonstrukcją rządu został źle zrealizowany, bo nie przeprowadzono tego, co zapowiadano, czyli odchudzenia Rady Ministrów. Teraz pojawił się kolejny pomysł, na zjednoczenie. I też nie wiadomo, czy nada formacji nowy impuls. Donald Tusk ma doświadczenie polityczne, charyzmę, a mimo to nie wykorzystał naturalnego momentu, kiedy można było odbić się od negatywnych zdarzeń. Może zatem rzeczywiście jest już politykiem innego pokolenia. Może w dzisiejszych czasach politykę trzeba uprawiać w inny sposób.

Stare metody przestały być skuteczne?

Najwyraźniej. Dzisiaj ludzie oczekują konkretów, spełniania obietnic. Nawet gdy się zapowiada rekonstrukcję rządu, to obywatele liczą na to, że zostanie przeprowadzona, bo inaczej będą wypominać, że to co zapowiedziano, nie zostało – jak się dzisiaj

eprasa.pl c3758df77f

mówi – dowiezione. Załóżmy, że było 125 wiceministrów, po rekonstrukcji zostało ich 123, a miało być o 20 proc. mniej. To już jest powód do krytyki. Po co zapowiadać coś, czego nie zamierza się zrobić? Zyskuje się tylko to, że młodzi wyborcy z tego żartują w internecie.

PiS-owi mimo utraty władzy ciągle wypadają trupy z szafy, Koalicja Obywatelska porzuca swoje sztandarowe wartości. Co będzie za dwa lata? Na kogo postawią wyborcy?

> *Może pojawią się jakieś* **NOWE UGRUPOWANIA, ANTYSYSTEMOWE***? A może dojdzie do zmian w obecnych partiach? Przez dwa lata mogą być realizowane różne scenariusze.*

Chociaż na razie główni politycy trzymają się mocno. Donald Tusk już zapowiedział, że będzie kandydował na lidera nowej Koalicji Obywatelskiej, zatem nie zamierza nikomu ustąpić pola. Zresztą nie spodziewałem się tego ani przez moment. Co do Jarosława Kaczyńskiego – jest pytanie, kiedy on postawi na jakiegoś innego konia i co wtedy będzie z PiS-em. Zobaczymy. Skoro kongresy zostały zapomniane w ciągu dwóch dni, to co dopiero przewidywać, co stanie się przez dwa lata.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f





Fot. Mateusz Grochocki/East News, Pawel Wodzynski/East News

eprasa.pl c3758df77f

WIELKA MOBILIZACJA ZGRANYCH HASEŁ

Polityczny weekend zdominowały dwie największe partie polityczne. PiS dwa dni radził nad programem, a w PO dużo mówiono o zjednoczeniu, które ciągle jest w fazie zapowiedzi i o suwerenności, którą niespodziewanie Donald Tusk wziął na sztandary. **OBIE PARTIE POSTAWIŁY NA POLARYZACJĘ EMOCJI, CO OZNACZA, ŻE POLITYCZNA BITWA BĘDZIE SIĘ ZAOSTRZAĆ**.



Tekst: **ELIZA OLCZYK**

WIĘCEJ

Tusk ogłosił, że jego zjednoczona formacja wygra wybory parlamentarne w 2027 r., a Kaczyński nawoływał do zaciśnięcia pięści i ciężkiej pracy. Oba eventy miały charakter mobilizacyjny, a ich fasadowość była uderzająca. W przemówieniach liderów pobrzmiewały zgrane frazy. Jarosław Kaczyński mówił, że Niemcy, Francja i brukselska administracja chcą nam zabrać państwo, a Donald Tusk – że PiS sympatyzuje z Rosją i w końcu wyprowadzi Polskę z Unii Europejskiej.

eprasa.pl c3758df77f

Ale były i nowości – Tusk mówił o obronie suwerenności, co do tej pory było domeną PiS-u. Zaś praworządność jakoś nie wybrzmiała podczas kongresu KO. Z kolei Kaczyński dużo rozprawiał o programach gospodarczych i społecznych, których nie jest wybitnym znawcą, a mniej o patriotyzmie, co wcześniej było głównym motywem jego przemówień.

PO – ruchy pozorne

Donald Tusk ogłosił, że nazwa Platforma Obywatelska przestaje istnieć, bo zastąpi ją nazwa Koalicja Obywatelska. I zapewne tak się stanie, choć dopiero za kilka miesięcy, gdy sąd zarejestruje zmiany w statucie partii. Szef rządu ogłosił też zjednoczenie z Nowoczesną Adama Szłapki i Inicjatywą Polską Barbary Nowackiej. Rzecz w tym, że na razie PO może wchłonąć tylko Nowoczesną, bo Inicjatywa Polska dokona wyprowadzenia sztandaru, czyli samolikwidacji, dopiero w połowie listopada. Na ten termin zaplanowano kongres Inicjatywy Polskiej. Dopiero po tym wydarzeniu Platforma Obywatelska może zacząć przyjmować ludzi od Nowackiej w swoje szeregi.

Zatem i zmiana nazwy, i zjednoczenie pozostają na razie w sferze zapowiedzi, choć zostały szumnie ogłoszone. Fasadowości weekendowego wydarzenia Koalicji Obywatelskiej nie przykryły też debaty programowe, które niespodziewanie partia postanowiła przeprowadzić przy okazji kongresu zjednoczeniowego.

eprasa.pl c3758df77f

Donald Tusk najwyraźniej usłyszał wreszcie głos sympatyzujących z nim środowisk opiniotwórczych o konieczności zaprezentowania pomysłów na rządzenie. W przypadku partii sprawującej władzę, która ma kłopot z realizacją niedawnych obietnic przedwyborczych (100 konkretów na sto dni), a już zdążyła wyznaczyć sobie kolejnych 50 priorytetów do realizacji, prace programowe wydają się zbędne.

> *Co więcej ludzie, którzy znają Donalda Tuska od wielu lat,* **WIEDZĄ, ŻE PROGRAM** *to jest coś, czego nie poważa.*

Jeden z naszych rozmówców opowiada, że jeszcze w czasach Kongresu Liberalno-Demokratycznego Donald Tusk spychał prace programowe na jednego ze współpracowników, a sam w tym czasie wolał pograć w piłkę.

– W ten sposób wyrzuciliśmy z naszego programu wartości chrześcijańskie, bo na obradach partyjnych akurat pozostali działacze, którzy za wartościami chrześcijańskimi nie przepadali; ktoś zgłosił taki wniosek, który przeszedł, a kierownictwo partii w tym czasie grało w piłkę w sąsiedniej sali – wspomina ze śmiechem nasz rozmówca.

A inny, były już polityk Platformy Obywatelskiej, który pracował przy kampaniach wyborczych tej partii, opowiadał, że Donald Tusk

eprasa.pl c3758df77f

zawsze lekceważył program i uważał go za zbędny element w kampanii. Stąd zresztą wzięło się niegdysiejsze stwierdzenie lidera PO, że w polityce gdy ktoś ma wizje, to powinien udać się do lekarza.

Najwyraźniej jednak potrzeba odpowiedzi na pytanie: po co partia Tuska chce utrzymać władzę za dwa lata, stała się paląca. Zapewne wynika to z faktu, że w wyborach 2023 r. do mobilizacji wyborców wystarczyło hasło odsunięcia PiS-u od władzy. Teraz PiS już został odsunięty, a efekty rządzenia obecnej koalicji nie zachwycają Polaków, zatem stwierdzenie, że nic nie jest przesądzone jeżeli chodzi o wybory w 2027 r., może być nawet zachętą dla części elektoratu, by postawić na zupełnie nowego konia.

Koalicja Obywatelska postawiła na opowieść o tym, co chce zrobić z ewentualnym zwycięstwem w 2027 r., a nie tylko na roszady personalne.

> *Wymyśliła nawet* **WIELKĄ IDEĘ ASPIRACYJNĄ**, *czyli Centrum Operacji Satelitarnych. Trudno się oprzeć wrażeniu, że ten pomysł ma przebić Centralny Port Komunikacyjny, czyli wielką ideę aspiracyjną PiS-u.*

W końcu wykorzystanie kosmosu do rozwoju Polski brzmi bardziej ambitnie niż budowa nowego lotniska. Nawet jeżeli kie-

eprasa.pl c3758df77f

dyś partia Donalda Tuska uznała, iż pomysł wysyłania Polaka w kosmos to PiS-owska gigantomania.

PiS – program w cieniu frakcyjnych walk

Jarosław Kaczyński ogłosił, że działacze muszą naprężać muskuły, bo partia rusza po wygraną w wyborach za dwa lata. W przypadku PiS-u prace programowe to rutynowe przygotowanie do wyborów. Nawet sympatycy obecnej koalicji rządzącej doszli do wniosku, że Prawo i Sprawiedliwość potrafi stawiać dobre diagnozy społeczne, trafnie odczytując, co jest aktualnie największą bolączką dla wyborców. I m.in. z tego powodu odebrała władzę PO w 2015 r. oraz wygrała ostatnie wybory prezydenckie. A wielu wyborców Zjednoczonej Prawicy do dzisiaj twierdzi, że partia utraciła władzę w 2023 r., bo nie przygotowała nowego programu, a tylko ograniczyła się do straszenia wyborców powracającym Tuskiem.

Zatem konwencja programowa zaspokoiła oczekiwania tych działaczy, którzy uważają, że PiS musi mieć pozytywny program, żeby zdobyć władzę za dwa lata. Dla wyborów niezwiązanych z partią niewiele jednak z tego dwudniowego zjazdu wynikło. Owszem przebił się np. pomysł, żeby młodym małżeństwom z dziećmi dopłacać do inwestycji we własne mieszkanie. W przypadku rodziny z trójką dzieci nawet 100 tys. złotych. Rzecz w tym, że coraz bardziej do świadomości społecznej przebija się

eprasa.pl c3758df77f

fakt, iż budżet ma ogromne problemy i dalsze transfery socjalne mogą nie być możliwe. Poza tym to, co jest aktualnym problemem dzisiaj, za dwa lata, czyli w roku wyborczym, może okazać się już mniej palące albo nawet zupełnie nieaktualne. Dlatego organizowanie debat programowych na dwa lata przed wyborami to trochę jałowa działalność.

> *Można odnieść wrażenie, że PiS, organizując konwencją programową, chciał przede wszystkim* **WYKORZYSTAĆ ROSNĄCĄ SYMPATIĘ** *dla prawicy,*

który to trend jest zauważalny od zwycięstwa Karola Nawrockiego w wyborach prezydenckich. Chodziło też o przypomnienie wyborcom, że partia, która wykreowała i doprowadziła do zwycięstwa kolejnego prezydenta, ma Polakom więcej do zaoferowania. Konwencja miała też służyć uderzeniu w obóz rządzący, żeby zbyt szybko nie pozbierał się po klęsce wyborów prezydenckich.

Cały oczekiwany efekt został jednak zniweczony przez dwie sprawy. Po pierwsze, tuż przed super weekendem pojawił się sondaż Ogólnopolskiej Grupy Badawczej, w którym PO uzyskała ośmiopunktową przewagę nad PiS-em, z poparciem wynoszącym 38,12 proc. (do 29,81 proc. dla PiS-u). To pozwoliło Donaldowi Tuskowi mówić z niezachwianą pewnością, że nowa zjednoczona

eprasa.pl c3758df77f

Koalicja Obywatelska wygra wybory w 2027 r., a uczestnikom kongresu zjednoczeniowego zachować dobre nastroje. Bo rzeczywiście trudno opowiadać o zwycięstwie wyborczym, gdy jest się daleko z tyłu za głównym przeciwnikiem.

Po drugie, na konwencji programowej PiS-u położyły się cieniem walki frakcyjne w partii, które przyciągały więcej uwagi mediów niż same debaty programowe. I to była główna słabość tego dwudniowego wydarzenia.

Obie partie przypomniały jednak wyborcom, że jak na razie tylko one liczą się w wyścigu po władzę i tylko one potrafią organizować emocje dużych grup wyborców. Pozostałe formacje mogą aspirować co najwyżej do roli mniejszych koalicjantów.

Nawet Konfederacja, która chciałaby wyprzedzić PiS w sondażach do 2027 r. (a przynajmniej stać się partią, bez której nie da się zbudować żadnego rządu) udowodniła, że jeżeli chodzi o marketing polityczny, to jej przywódcy jeszcze dużo muszą się nauczyć. Sławomir Mentzen, lider Konfederacji, z jednej strony wyśmiał propozycje programowe PiS-u jako rujnujące państwo, a z drugiej szydził z Koalicji Obywatelskiej, że jest to partia emerytów. Sam zaś bawił się na weselu. Spędził czas miło, ale mało produktywnie z politycznego punktu widzenia.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



WROBIENI W „CZYSTE POWIETRZE

Nowe otwarcie w „Czystym Powietrzu" nie sprawiło, że problemy zniknęły. Wręcz przeciwnie, beneficjenci i wykonawcy mają dość, wychodzą na ulice, a do sądów trafiają pierwsze pozwy. **WALKA TOCZY SIĘ O PIENIĄDZE, KTÓRE MIAŁY BYĆ WYPŁACONE JUŻ WIELE MIESIĘCY TEMU**. *– Liczba zgłoszeń rośnie kolosalnie – słyszymy w kancelarii, która przygotowuje kolejne pozwy.*



Tekst: **PIOTR BAREJKA**

WIĘCEJ

O tym, że w wartym miliardy złotych programie „Czyste Powietrze" dochodziło do nieprawidłowości, alarmowano od miesięcy. Dlatego pod koniec grudnia ubiegłego roku program z dnia na dzień zawieszono, a rząd zapowiadał, że zostanie skrupulatnie rozliczony, naprawiony i wróci w nowej odsłonie. To stało się pod koniec marca. Jednocześnie Ministerstwo Klimatu i Środowiska informowało, że do prokuratury trafiły 103 zawiadomienia dotyczące nadużyć. Najczęściej było to zawyżanie cen czy inwestycje, które mijały się z celem, jak pompy ciepła w stodołach.

Z danych Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (NFOŚiGW) wynikało zaś, że od początku 2024 roku oraz w pierwszym kwartale 2025 r. wypowiedziano około 1,4 tys.

eprasa.pl c3758df77f

umów, a w 652 przypadkach dotacje zostały zmniejszone. Łącznie do budżetu programu wrócić ma ponad 41 milionów złotych.

> *Rok 2025, który miał być dla „Czystego Powietrza” **NOWYM OTWARCIEM**, przyniósł jednak kolejne problemy.*

Przede wszystkim dla beneficjentów i wykonawców, którzy zlecenia realizowali rzetelnie, ale po wielu miesiącach nadal nie otrzymali wypłat. W lipcu przedsiębiorcy zjednoczeni w Związku Pracodawców Czystego Powietrza szacowali, że zaległości to aż 10 miliardów złotych. NFOŚiGW przyznawał, że problem jest, choć zaległe płatności wyliczał na 1,2 miliarda, do tego kolejne 700 milionów we wnioskach, które zwrócono do uzupełnienia, korekty i wyjaśnień.

Z resortu środowiska płynęły również zapewnienia, że do 30 września wszystkie płatności za 2024 r. zostaną uregulowane. Tak się jednak nie stało, co może być początkiem kolejnych, jeszcze poważniejszych problemów.

Protesty, pozwy i „Czyste Powietrze” w trumnie

Beneficjenci i wykonawcy już parokrotnie wyszli na ulice. Ostatni protest odbył się w ubiegłym tygodniu w Kielcach, gdzie przed-

eprasa.pl c3758df77f

siębiorcy symbolicznie zamknęli „Czyste Powietrze” w trumnie. Wyszedł do nich prezes tamtejszego WFOŚiGW, Jacek Skórski, który tłumaczył, że opóźnienia w wypłatach wynikają z... błędów w dokumentach. Według Skórskiego problem dotyczy nawet 80 proc. wniosków. – Możecie twierdzić, że to jest tylko i wyłącznie nasza wina, ale trzeba się uderzyć i we własną pierś – zwracał się do protestujących. I dodawał, że Fundusz musiał do obsługi programu zatrudnić dodatkowe osoby, rozpatruje średnio 2 tysiące wniosków miesięcznie, realizuje 900, a tylko w dniu protestu „podpisano 140 przelewów”.

Na uwagę jednego z protestujących, że wszystkie środki z umów za 2024 r. miały być wypłacone do końca września, prezes Skórski odparł krótko: „O to proszę pytać pana Bolestę”. Czyli Krzysztofa Bolestę, wiceministra klimatu i środowiska, który obiecywał wypłaty.

Takie tłumaczenia nie wystarczyły protestującym przedsiębiorcom, którzy o problemach „Czystego Powietrza” chcą rozmawiać nie tylko na poziomie województwa, ale na poziomie rządowym. Alarmują, że ich biznesy są przez zaległe wypłaty na skraju upadku.

Pojawiają się również głosy, że zamieszanie wokół programu obija się czkawką w innej kwestii. Jak się okazuje, pomimo zapewnień Donalda Tuska, że wymiana „kopciuchów” i termomodernizacja kraju przyspieszy, program „Czyste Powietrze” zwalnia. Od

eprasa.pl c3758df77f

kwietnia do końca września 2025 r. złożono 33,8 tys. wniosków, czyli około 5,6 tys. miesięcznie, co rocznie daje niecałe 70 tys. wniosków. Tymczasem w 2022 r. złożono 157 tys. wniosków, rok później 217 tys., a w 2024 r. aż 271 tys. Pierwotny plan zakładał, że program zakończy się w 2029 r., co przy obecnym tempie może być niemożliwe.

Najmniejsi stracą najwięcej?

Obecnie w najtrudniejszej sytuacji są mniejsze firmy, z których część swoją działalność finansowała kredytami.

> *Wkrótce jednak największy problem mogą mieć nie przedsiębiorcy, ale beneficjenci, czyli* **WŁAŚCICIELE NIERUCHOMOŚCI**. *I to ci najubożsi,*

którzy otrzymywali najwyższe dotacje, bo właśnie od nich wykonawcy mogą domagać się zapłaty. Wszystko dlatego, że stronami w umowach z Funduszami nie są wykonawcy, mimo że to im Fundusz wypłacał pieniądze.

Niektórzy mają już dość przeciągających się procedur i kolejnych obietnic, więc pierwsze sprawy przeciwko WFOŚiGW trafiają do sądów.

eprasa.pl c3758df77f

– Najczęściej zgłaszają się do nas osoby, które wykazywały się niskim dochodem, bo oni mieli najwyższe dofinansowanie, nawet 100 procent. Mówimy o beneficjentach, ale tak naprawdę o wykonawcach, którzy mieli otrzymać pieniądze. Wykonawcy też się zgłaszają, ale problem w tym, że stroną umowy jest beneficjent – zauważa Szymon Dwórznik z kancelarii „Lech Obara i Współpracownicy". Jak wyjaśnia prawnik, wyjściem z tej sytuacji może być cesja roszczeń z beneficjenta na wykonawcę.

Dwórznik informuje, że kancelaria wniosła już trzy pozwy dotyczące kwot od 40 do około 160 tysięcy złotych, ale wkrótce ich liczba może znacznie wzrosnąć. Szczególnie, że wykonawcy zaczynają już domagać się pieniędzy bezpośrednio od beneficjentów.

– W ostatnich tygodniach klienci zaczęli się do nas intensywnie zgłaszać. Powoli mamy problem, żeby to wszystko obsłużyć. Liczba zgłoszeń rośnie kolosalnie, ale podejrzewam, że dopiero za kilka miesięcy będziemy znali skalę problemu – stwierdza.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



BUTELKOWA PANIKA

eprasa.pl

– To nie jest system podatkowy, tylko **MECHANIZM MOTYWUJĄCY DO ODPOWIEDZIALNEGO ZACHOWANIA** *– ocenia system kaucyjny* **JAN SZYSZKO** *wiceminister funduszy i polityki regionalnej. Polityk dodaje, że „nie ma powodu do paniki przed butelkowym potworem”.*



Rozmawiał **BARTOSZ MICHALSKI**

WIĘCEJ

Operatorzy tacy jak Kaucja.pl zwracają uwagę, że pozwolenia na działalność wydano dopiero w czerwcu, zaledwie trzy miesiące przed startem systemu. Czy rząd nie spóźnił się z przygotowaniami? Brakowało też szerokiej akcji informacyjnej. Jak pan wyjdzie na ulice, to mało kto wie, na czym ma polegać nowe rozwiązanie. Częściej słyszy się o próbach jego obejścia niż o jego sensie.

Miesiąc temu, jeszcze zanim się bezpośrednio zaangażowałem w tę sprawę, widziałem już reklamy telewizyjne o systemie kaucyjnym. Więc nie jest tak, że nic się nie działo – choć oczywiście zawsze można zrobić więcej, żeby coś dobrze ludziom wytłumaczyć.

eprasa.pl c3758df77f

Powiem przewrotnie: dobrze, że to szerokie zainteresowanie systemem „wybuchło" właśnie teraz. Dzięki temu więcej osób zaczyna się nim interesować, pyta, sprawdza, czym właściwie jest system kaucyjny, dlaczego warto go wprowadzić i jakie realne korzyści z niego płyną.

Kiedy śledziłem media – nie mówię o Twitterze (obecnie X – red.), bo to trochę inny świat – tylko o mediach głównego nurtu, zauważyłem coś budującego. To, co ja nazwałem „antypolskim cwaniactwem", czyli próbami obchodzenia zasad, spotkało się z powszechnym sprzeciwem. Ludzie coraz częściej



JAN SZYSZKO

– w 2020 r. został członkiem zarządu Instytutu Strategie 2050, think tanku związanego z Polską 2050, gdzie odpowiadał za analizę tematyki europejskiej i energetycznej. Wchodził w skład sztabu Trzeciej Drogi na wybory parlamentarne w 2023 r. jako specjalista ds. komunikacji merytorycznej. W grudniu 2023 r. został powołany na stanowisko sekretarza stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej z rekomendacji Polski 2050.

eprasa.pl c3758df77f

dostrzegają, że te regulacje mają służyć nam wszystkim, polskim obywatelom.

Nie omijamy jednak całkowicie X. We wpisach powoływał się pan na przykład Litwy, która może pochwalić się dużą skutecznością systemu kaucyjnego — na poziomie 90 procent. Tam jednak system jest prostszy: jedna stała opłata, brak rozróżnienia na rodzaje opakowań, a do tego szeroka kampania informacyjna i więcej czasu na przygotowania. Dlaczego porównujemy się do krajów, które odniosły sukces, skoro robimy to inaczej niż oni?

Jeżeli tam była szersza kampania społeczna, to nigdy nie jest za późno, żeby taką kampanię prowadzić również i u nas. I tutaj powołam się na przykład KPO (Krajowego Planu odbudowy – red.).

Tylko czy nie powinniśmy byli zrobić tego przed wdrożeniem przepisów, a nie po fakcie?

Informowanie — zwłaszcza w momencie, kiedy temat budzi duże społeczne zainteresowanie, jest zawsze dobrym pomysłem. Wrócę do wspomnianego przykładu KPO. Pamiętam, co działo się w sierpniu, kiedy wokół KPO było bardzo głośno. Zdecydowaliśmy wtedy o uruchomieniu 380 kampanii regionalnych, które pokazywały największe inwestycje finansowane z KPO w poszczególnych powiatach. Te reklamy były kierowane lokalnie – mieszkańcy widzieli konkretne efekty w swoim regionie. I to

eprasa.pl c3758df77f

zadziałało. Widzimy, że to ma pozytywny wpływ, bo wzbudza zainteresowanie i pozwala ludziom zrozumieć, że te pieniądze realnie coś zmieniają.

Fakt, o KPO wówczas usłyszał każdy w Polsce. Ale chyba nie o taką „reklamę" wam chodziło?

To prawda. Początkowo kontekst był bardzo negatywny – pojawiało się mnóstwo półprawd i nieprawd, często powielanych przez polityków opozycji, co uważam za karygodne. Ale paradoksalnie to otworzyło przestrzeń do rozmowy o konkretach. Dzięki temu mogliśmy opowiedzieć o realnych inwestycjach – czy o infrastrukturalnych, czy w sektor ochrony zdrowia, czy we wsparcie przedsiębiorczości. To była okazja, by pokazać ludziom, że te środki mają realny, pozytywny wpływ na ich codzienne życie.

Nie obawia się pan, że Polacy potraktują system kaucyjny jako dodatkowy podatek? Przy zakupie zgrzewki wody to przecież wyjdzie aż trzy złote więcej.

> *Mam wrażenie, że za każdym razem, kiedy Polakom przedstawia się rozwiązanie, które przynosi korzyści nie tylko finansowe, ale też* **SPOŁECZNE CZY ŚRODOWISKOWE**, *to ostatecznie spotyka się ono z ich poparciem.*

eprasa.pl c3758df77f

I tutaj mamy dokładnie taką sytuację.

Pan redaktor Krzysztof Stanowski zarzucił mi niedawno, że z systemu kaucyjnego nie ma żadnych korzyści, bo „ktoś musi zapłacić kaucję, a potem ją odzyskać", więc finansowo wychodzi na zero. Ale właśnie o to chodzi – to nie jest system podatkowy, tylko mechanizm motywujący do odpowiedzialnego zachowania.

A zatem jakie konkretnie są te korzyści? Wówczas nie odpowiedział pan Krzysztofowi Stanowskiemu na to pytanie.

System kaucyjny to właśnie taki przykład. Jego skuteczność została już udowodniona w wielu krajach Europy. Wspominałem o Litwie, ale podobne efekty widać w każdym państwie, które wdrożyło ten model. Wszędzie tam ilość odpadów w przestrzeni publicznej znacząco spadła, a poziom recyklingu wzrósł. To potwierdzają zarówno badania krajowe, jak i szerzej – europejskie analizy środowiskowe.

Warto pamiętać, że to nie jest reforma „dla samej reformy". To konkretne działanie, które przekłada się na czystsze ulice, lasy i plaże. I jeśli możemy w ten sposób poprawić jakość naszego otoczenia, to uważam, że to ogromna korzyść – nawet jeśli nie każdy od razu przeliczy ją na złotówki.

Dalej jednak to wszystko będzie finansowane z portfeli Polaków. W praktyce beneficjentami systemu staną się m.in. operatorzy, a nie obywatele.

eprasa.pl c3758df77f

Nie zgadzam się z tym. Uważam, że ciężar finansowy wcale nie spadnie na obywateli, tylko w dużej mierze na duże sieci handlowe i operatorów, którzy zarządzają systemem. Operatorzy działają w formule non profit, więc nie można powiedzieć, że ktoś próbuje „zarobić na kaucjach".

To nie jest tak, że teraz Kaufland czy inni zagraniczni przedsiębiorcy znaleźli sprytny sposób, żeby „wyciągnąć pieniądze z Polski". To nieprawda.

> *Cały koszt funkcjonowania systemu jest przeniesiony* **NA OPERATORÓW I PRZEDSIĘBIORCÓW** *– głównie tych, którzy dominują na rynku handlu detalicznego, gdzie aż 95 proc. firm to podmioty zagraniczne.*

Z tego punktu widzenia system kaucyjny jest jednym z najlepszych przykładów mądrej polityki publicznej. To mechanizm, który kieruje duże przedsiębiorstwa ku inwestycjom przynoszącym realną korzyść obywatelom. Bo korzyścią są czystsze ulice, mniej śmieci, bardziej przyjazne środowisko i przestrzeń, w której po prostu przyjemniej żyć.

Wspomniał pan o mniejszej ilości śmieci. Ostatnio byłem na spacerze w lesie i znów zobaczyłem smutny widok – mnó-

eprasa.pl c3758df77f

stwo walających się szklanych butelek po tzw. „małpkach". To zdecydowanie częstszy obraz niż plastikowe butelki. Dlaczego te opakowania nie zostały objęte systemem kaucyjnym?

To bardzo dobre pytanie – i takie, które muszę, z szacunku dla podziału kompetencji, przekierować do ministerstwa klimatu. Z moich informacji wynika, że tzw. „małpki" zostały wykreślone z projektu ustawy jeszcze przed grudniem 2023 r. Gdybyśmy zdecydowali się na ich ponowne włączenie po 2024 r., mogłoby to opóźnić wdrożenie całego systemu kaucyjnego.

To jednak nie znaczy, że temat został porzucony. Wręcz przeciwnie – w Ministerstwie Klimatu i Środowiska trwają już prace nad tym, jak włączyć te opakowania do systemu w sposób szybki i skuteczny. I moim zdaniem to tylko kwestia czasu, bo z punktu widzenia logiki całego systemu powinny być nim objęte.

Obowiązkowo systemem kaucyjnym objęte są duże sklepy – te o powierzchni powyżej 200 mkw. Mniejsze placówki już nie. Czy to nie doprowadzi do sytuacji, że mieszkańcy mniejszych miejscowości zostaną w praktyce wyłączeni z systemu? Łatwo sobie wyobrazić wiejski sklep, który nie ma miejsca na magazynowanie opakowań i nie będzie chciał dobrowolnie przystąpić do programu. Co wtedy z mieszkańcami? Mają jechać z pustymi butelkami, których nie można już zgniatać, kilka czy nawet kilkanaście kilometrów do najbliższego dużego sklepu?

eprasa.pl c3758df77f

Operatorów jest na tyle dużo, a sieć dużych sklepów tak gęsta, że nie przewidujemy sytuacji, w której ktoś musiałby jechać 20 kilometrów, by oddać butelki. To też jeden z powodów, dla których małe sklepy nie zostały objęte obowiązkowo systemem.

Nie chcieliśmy, żeby koszt organizacji i obsługi systemu został przerzucony na właścicieli niewielkich, często rodzinnych sklepów – tam struktura własnościowa jest w dużej mierze polska, w przeciwieństwie do segmentu największych sieci handlowych.

To oczywiście nie oznacza, że małe sklepy są wykluczone z udziału w systemie. Panuje tu dobrowolność. Jeśli ktoś uzna, że ma warunki i chęć, by się w to zaangażować, to drzwi są otwarte — operatorzy przewidzieli taką możliwość. Ale nie chcemy, żeby państwo działało tu metodą przymusu. Lepiej, by to była decyzja wynikająca z przekonania, że warto.

W jaki sposób chcecie zachęcić małe sklepy do dobrowolnego udziału w systemie? Co ze wspomnianymi mieszkańcami mniejszych miejscowości? Często mają jeden niewielki sklep w okolicy, gdzie załatwiają większość codziennych zakupów. A tu nagle słyszą: „Tych butelek nie przyjmę, proszę jechać do sklepu w miejscowości obok – i proszę ich nie zgniatać". To realny problem. Ci ludzie mogą zostać wykluczeni z systemu, zostając jedynie z wyższymi paragonami przy kasie.

To pytanie, na które w pełni powinni odpowiedzieć przedstawiciele Ministerstwa Klimatu i Środowiska, bo to w ich gestii leży

eprasa.pl c3758df77f

kształt systemu. Ja natomiast mogę powiedzieć, że wyobrażam sobie różne mechanizmy zachęty – zarówno ze strony państwa, jak i samych operatorów.

Mam nadzieję, że szczególnie polscy operatorzy będą aktywnie wychodzić z ofertą do mniejszych sklepów. Mamy chociażby przykład jednego z operatorów, którego współwłaścicielem jest polska firma Maspex – przedsiębiorstwo doskonale znane i obecne także w małych punktach handlowych. Tacy partnerzy mogą realnie pomóc w tym, by system działał także w mniejszych miejscowościach, oferując np. montaż automatów kaucyjnych lub inne rozwiązania dostosowane do skali działalności.

Zresztą w praktyce sytuacje, w których do najbliższego dużego sklepu jest ponad 10-15 kilometrów, należą dziś w Polsce do rzadkości. Ale tam, gdzie takie przypadki się zdarzają, chciałbym, żeby właśnie polscy operatorzy byli szczególnie aktywni. Bo to również szansa dla nich – na rozwój i pokazanie, że ten system może działać wszędzie, nie tylko w dużych miastach.

Problemem może być też zmiana nawyków. Trudno się dziwić – narracja w ostatnich latach często się zmieniała. Najpierw mieliśmy zbierać osobno nakrętki, przed urzędami stanęły nawet specjalne pojemniki dla nich przeznaczone. Potem nakrętki zaczęto przymocowywać na stałe do butelek. Do niedawna zgniataliśmy butelki, żeby zajmowały mniej miejsca, a teraz nie powinniśmy tego robić. W mieszkaniach mamy już

eprasa.pl c3758df77f

kilka pojemników do segregacji, a teraz jeszcze trzeba znaleźć miejsce na stos niezgniecionych butelek. Czy planowana jest jakaś kampania informacyjna dotycząca zmiany nawyków?

Mam nadzieję, że tak – bo rzeczywiście zmiana nawyków powinna następować stopniowo, a nie rewolucyjnie. I tam, gdzie to ma sens.

Weźmy choćby przykład nakrętek. Nawet jeśli oceniać, że pomysł przytwierdzania ich do butelek jest średnio sensowny, problem został rozdmuchany do absurdalnych rozmiarów.

Gdy ten przepis wchodził, powstała wręcz medialna panika – tak jakby Polska miała stanąć do wojny z „butelkowym potworem".

> *Wcześniej tym* **POTWOREM BYŁY NAKRĘTKI**, *teraz są nim butelki, które – jak niektórzy twierdzą – mają nam zagracić mieszkania do tego stopnia, że trzeba będzie budować nowe pomieszczenia na odpady.*

Warto zachować zdrowy rozsądek. Większość ludzi poradzi sobie z tym bez problemu, a tam, gdzie potrzebna jest edukacja, od tego właśnie są kampanie informacyjne.

Pije pan do posła Sebastiana Kalety?

eprasa.pl c3758df77f

Tak, myślę, że właśnie on był jedną z tych osób, które szczególnie mocno „nawiedził" butelkowy potwór. (śmiech) Ale naprawdę – odwagi.

Mamy przecież doświadczenia z innych państw i nigdzie w Europie nie okazało się to problemem. A jeśli pojawią się jakiekolwiek trudności, jeśli zobaczymy, że zmiany niosą ze sobą uciążliwe konsekwencje dla Polaków, to system przewiduje mechanizm monitorowania i kontroli po krótkim okresie funkcjonowania. To moment, w którym można będzie wprowadzić korekty – właśnie po to, żeby wszystko działało jak najlepiej dla obywateli.

Jaki wskaźnik odzysku opakowań będzie, pana zdaniem, można uznać za sukces systemu kaucyjnego?

Jeżeli spojrzymy na przykład Litwy, to tam już po roku funkcjonowania systemu poziom odzysku przekroczył 70 proc., a po dwóch latach sięgnął 90 proc. Polska jest oczywiście krajem większym, bardziej zróżnicowanym, więc skala wyzwań też jest inna.

Dlatego uważam, że jeśli po dwóch latach działania systemu uda nam się osiągnąć wskaźnik na poziomie około 80 proc., to będzie to bardzo dobry, wręcz zadowalający wynik. To pokazałoby, że system działa, a Polacy potrafią szybko dostosować się do nowych zasad – tak jak zresztą wielokrotnie już w przeszłości.

eprasa.pl c3758df77f

Czy pańskim zdaniem system kaucyjny jest rozwiązaniem proekologicznym?

Uważam, że tak, choć nie to jest jego główną zaletą. Najważniejsze jest to, że przestrzenie publiczne staną się po prostu przyjemniejsze. Będziemy mieli czystsze ulice, mniej odpadów w parkach i lasach. To jest coś, co każdy z nas odczuje bezpośrednio.

Nie bez powodu jednak zapytałem o aspekt ekologiczny. Krytycy systemu zwracają uwagę, że ciężarówki, które będą odbierać od sklepów niezgniecione butelki, w praktyce będą wozić głównie powietrze. To oznacza więcej kursów i większy ślad węglowy.

Nie słyszałem wcześniej tego argumentu. Czyli teraz prawicy zaczęło zależeć na ekologii? (śmiech)

To raczej argument bez barw politycznych. I po części efekt braku szerokiej kampanii informacyjnej. Gdyby była, prawdopodobnie podobne wątpliwości nie pojawiałyby się aż tak często.

Zgadzam się — kampanii informacyjnej nigdy nie jest za dużo. Zawsze można coś wytłumaczyć lepiej i szerzej.

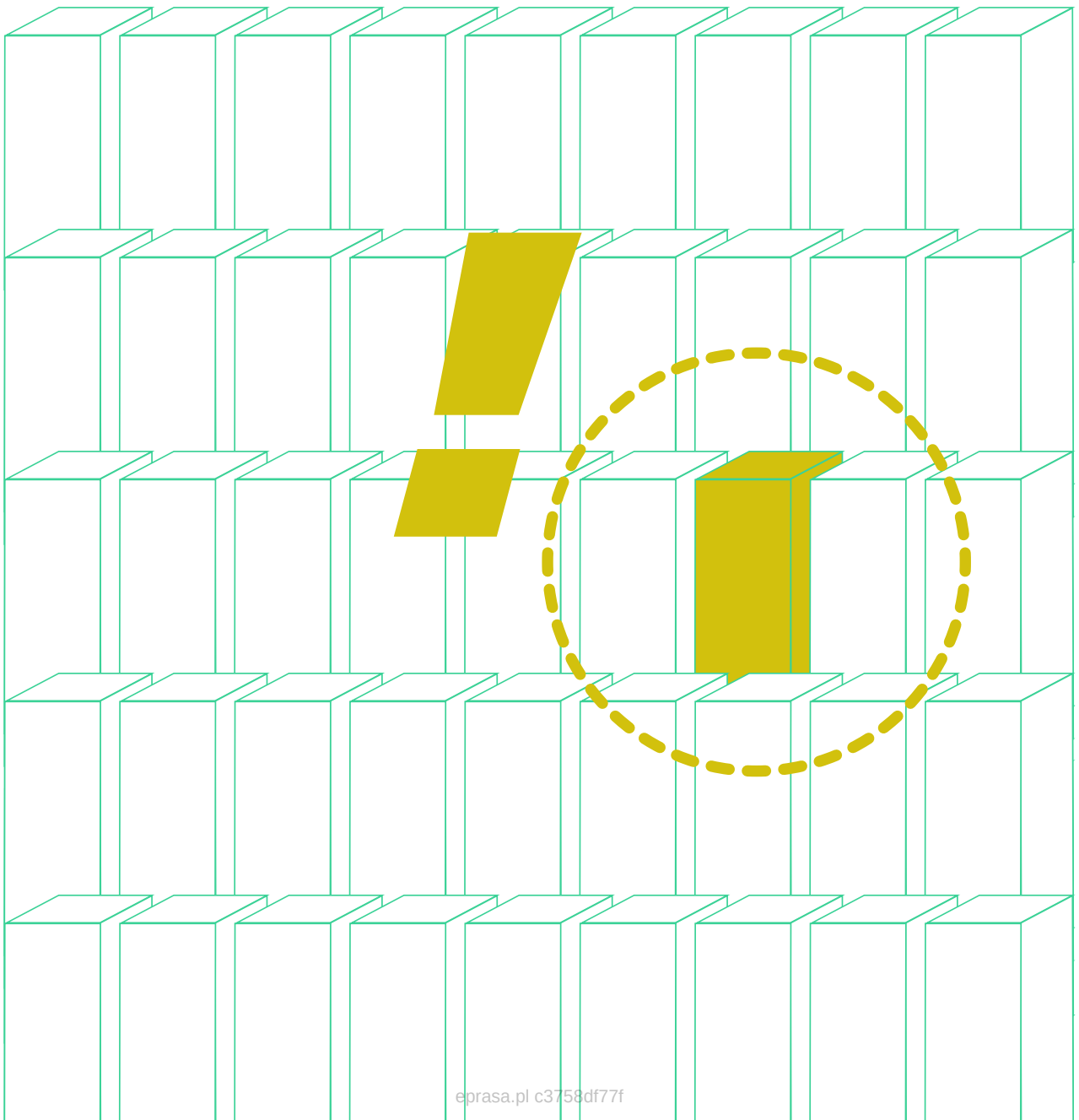
© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

wprost

SPOŁECZEŃSTWO

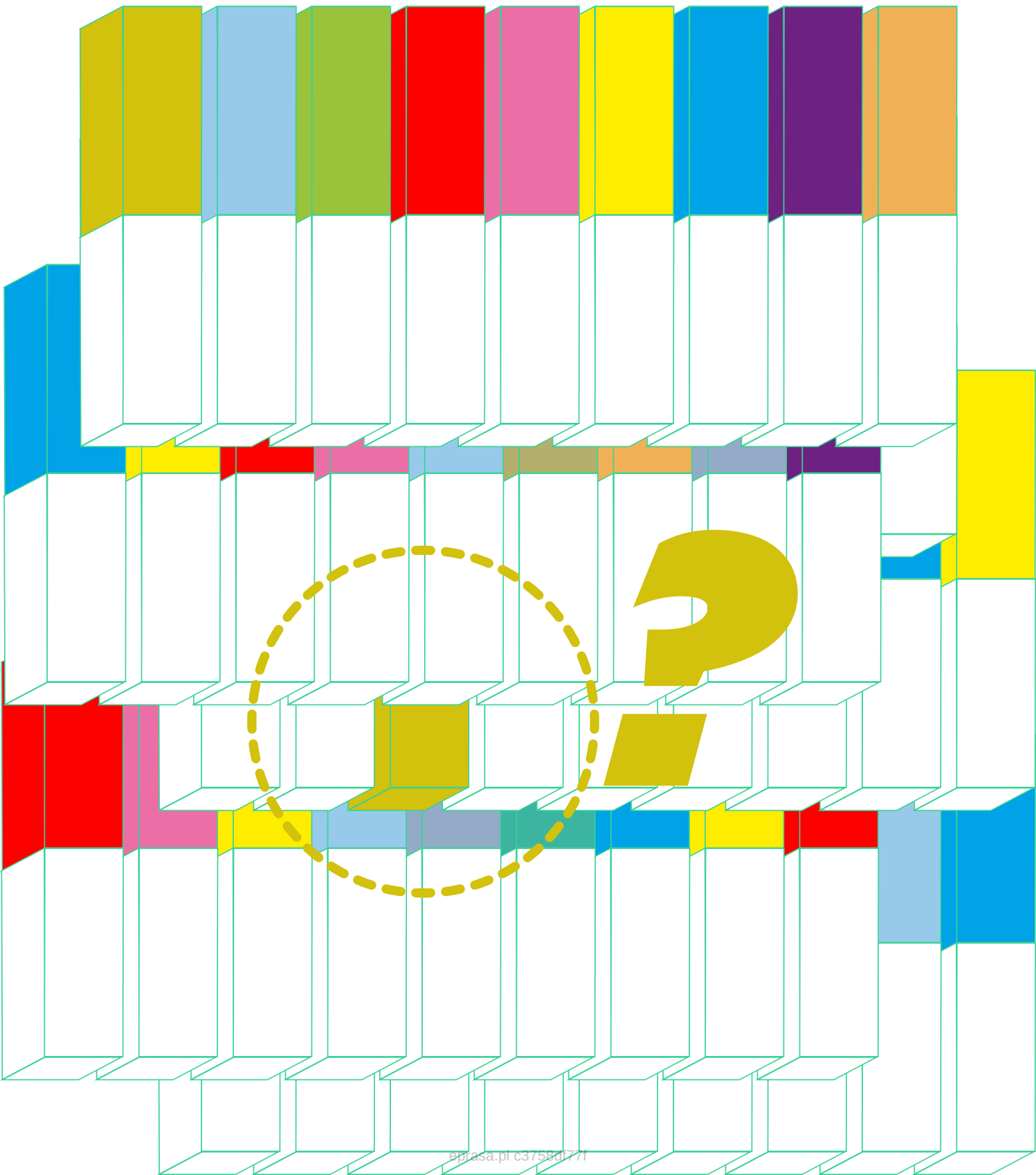
DIAGNOZOWANIE, KTÓRE WYMKNĘŁO SIĘ SPOD KONTROLI



eprasa.pl c3758df77f

wprost

SPOŁECZEŃSTWO



epi.asa.pl c3758df77f

– Nie proponuję świata bez diagnoz. Nie chcę, żebyśmy wrócili do czasów, kiedy ludzie trafiali do lekarza zbyt późno a dzieci, które miały trudności w szkole, były ignorowane. Mówię tylko, że **POWINNIŚMY UMIEĆ ROZPOZNAWAĆ CIERPIENIE I WSPIERAĆ LUDZI – ZWŁASZCZA MŁODYCH – BEZ KONIECZNOŚCI PRZYPINANIA IM MEDYCZNYCH ETYKIET I BIOLOGICZNYCH WYJAŚNIEŃ KAŻDEGO PROBLEMU**. *Nie uważam, że musimy każdą trudność w życiu definiować jako „deficyt mózgu” – mówi* **DR SUZANNE O'SULLIVAN**, *neurolożka.*



Rozmawiała **KRYSTYNA ROMANOWSKA**

WIĘCEJ

Podobno choroby dzisiaj zaczynają się od wpisu na X?

Mówi pani o Long COVID? Tak, w pewnym sensie tak właśnie jest. Osobą, która wymyśliła termin „long COVID”, była Elisa Perego – archeolożka, nie lekarka ani naukowczyni medyczna. Stworzyła ten termin w marcu 2020 r. jako hasztag na Twitterze. Czuła się pomijana przez lekarzy – mówiono jej, że wszystko jest w porządku, że testy nic nie pokazują. A ona nadal miała objawy: zmęczenie, duszności, bóle. Zaczęła szukać innych ludzi z podobnymi doświadczeniami. Hahsztag powtórzono miliony razy: ludzie za-

eprasa.pl c3758df77f

częli używać tego samego określenia, tworząc społeczność pacjentów. Stało się coś bezprecedensowego: zanim lekarze ustalili, co naprawdę dzieje się z ludźmi po infekcji, użytkownicy platformy X (dawnego Twittera) zaczęli wymieniać się doświadczeniami i tworzyć własne grupy wsparcia. Te osoby naprawdę cierpiały z powodu zmęczenia, duszności, bólu, jak inni pacjenci z COVID.

Ten fenomen pokazał mi coś ważnego. To nie wirus, ale nasze kulturowe oczekiwania dają powód do choroby. Ludzie musieli przekazać innym, że źle się czują, a w dzisiejszych czasach najłatwiej jest to zrobić przez „etykietę medyczną". Człowiek mówi sobie: jeśli nie nazwę tego chorobą, to nikt nie potraktuje mnie poważnie, nikt się mną nie zaopiekuje.



DR SUZANNE O'SULLIVAN

– irlandzka neurolożka pracująca w Londynie, autorka książek „Wszystko jest w twojej głowie" oraz „Śpiące królewny. Tajemnicze przypadki ze świata neurologii". Jej ostatnia publikacja „Wiek diagnozy. Jak obsesja na punkcie zdrowia czyni nas bardziej chorymi" została uznana za książkę roku przez „The Times".

eprasa.pl c3758df77f

Mam wrażenie, że przez lata przyzwyczailiśmy się do tego, że jeżeli dodamy do objawów ładną etykietę – na przykład „ADHD" czy „zespół przewlekłego zmęczenia" – to otwiera drzwi do rozmowy z lekarzem. Bo na takie hasło mówi: „okej, zbadamy to". Jeśli natomiast pacjent zamelduje: „właściwie nie wiem, co mi jest, czuję się tylko źle", często usłyszy, że to „przepracowanie" albo że jest „zdrowy jak ryba". W efekcie ludzie czasem konstruują sobie dolegliwości czy diagnozę, bo chcą, by ktoś ich wysłuchał.

Podobnie jest z ADHD czy autyzmem – wielu nastolatków nie umie wprost powiedzieć, że ich życie jest pełne frustracji i stresu, więc zamiast tego mówią sobie: „pewnie mam ADHD, pomoże mi to odwrócić uwagę od tego, jak bardzo jestem zagubiony".

W swojej najnowszej książce „Wiek diagnozy" pisze pani o tym, że medycyna zaczęła chorować na samą siebie – na nadmiar rozpoznań, diagnoz i etykiet, ale niewiele realnej pomocy. Czy miała pani wrażenie, że mówiąc to głośno, dotyka pani tematu, o którym wszyscy w świecie medycznym wiedzą, ale nikt nie chce o nim mówić?

Nie proponuję świata bez diagnoz. Nie chcę, żebyśmy wrócili do czasów, kiedy ludzie trafiali do lekarza zbyt późno a dzieci, które miały trudności w szkole, były ignorowane. Mówię tylko, że powinniśmy umieć rozpoznawać cierpienie i wspierać ludzi – zwłaszcza młodych – bez konieczności przypinania im medycznych etykiet i biologicznych wyjaśnień każdego problemu.

eprasa.pl c3758df77f

Jestem za pomocą i wsparciem, ale nie uważam, że musimy każdą trudność w życiu definiować jako „deficyt mózgu".

> *To nie jest odosobniony pogląd. Wręcz przeciwnie – większość lekarzy wie, że coś, co powstało z dobrej woli („diagnozujmy, wymyślajmy standardy"),* **WYMKNĘŁO SIĘ SPOD KONTROLI**.

Tyle że bardzo trudno jest zatrzymać system, który już się rozpędził. To pociąg, który jedzie dalej, nawet jeśli jedzie w złym kierunku. Stoję po stronie lekarzy, którzy dostrzegają, że trzeba coś zmienić. Nie walczę z medycyną, tylko z jej nadmiarem.

Podstawowym impulsem do książki było pewnie zdarzenie: pracuję z osobami, które cierpią na bardzo ciężkie odmiany epilepsji powodujące nieodwracalne zmiany w mózgu i ogromne kłopoty z pamięcią. Kiedyś jeden z nich przyszedł do mnie: „ktoś mi powiedział, że te moje problemy z pamięcią to ... ADHD".

W książce opisuje pani mamę 20-letniego chłopaka z autyzmem. Mózg tego młodego człowieka jest na poziomie 4-letniego dziecka. Nie może żyć samodzielnie, musi być pod stałą opieką. Jak to się ma do menadżerów „w spektrum", których największym problemem jest unikanie kontaktu wzrokowego podczas rozmowy z klientem?

eprasa.pl c3758df77f

Społecznie jest to ogromnie niesprawiedliwe – uwaga bowiem koncentruje się na sexy zaburzonych osobach brylujących w social mediach, a nie na tych naprawdę potrzebujących pomocy. Język, którym mówimy o zdrowiu psychicznym, dziś kształtują influencerzy. Kiedyś takie tematy pojawiały się w gabinecie lekarskim albo w czasopismach naukowych. Teraz trafiają na Instagram – w postaci pięknych grafik, emocjonalnych nagrań, osobistych wyznań. I te treści rozchodzą się błyskawicznie, bo są emocjonalne, empatyczne, ładnie opakowane. Problem w tym, że wiele z tych osób nie ma żadnego przygotowania medycznego, a mimo to stają się autorytetami. Mówią swoim odbiorcom: „jeśli czujesz to i to, pewnie masz ADHD" albo: „to, że się stresujesz, oznacza, że masz zaburzenie lękowe".

To język, który łatwo przyswajamy, bo daje ulgę i tożsamość – w końcu wszyscy chcemy wiedzieć, kim jesteśmy i dlaczego cierpimy. Takie przekazy nie uczą, jak sobie radzić, tylko zachęcają do utożsamienia się z etykietą. Media społecznościowe stały się dziś nowym systemem diagnostycznym. Wystarczy jedno wideo influencerki z milionem obserwujących, by tysiące osób pomyślały: „to też o mnie".

Jak to się stało, że znaleźliśmy się w takim momencie – w epoce, w której niemal każde odstępstwo od normy staje się diagnozą? Kiedy zaczęliśmy medykalizować różnorodność, zamiast ją po prostu akceptować?

eprasa.pl c3758df77f

W latach 80. i 90. medycyna naprawdę chciała naprawić swoje błędy – zbyt wiele osób, zwłaszcza dzieci, przez lata pozostawało bez pomocy. Dzieci z autyzmem, ADHD, z problemami emocjonalnymi nie miały wsparcia, bo nikt nie wiedział, jak o nich mówić. Więc zaczęliśmy tworzyć nowe kategorie diagnostyczne, poszerzać granice, żeby nikogo nie pominąć. I to był dobry impuls. Dzięki temu wiele osób po raz pierwszy usłyszało, że ich trudności mają nazwę, że nie są same.

Ale z czasem granice zaczęły się przesuwać coraz dalej. Każde kolejne wydanie podręczników psychiatrii, jak DSM, poszerzało definicję autyzmu – tak bardzo, że dziś obejmuje ona znacznie szersze spektrum zachowań niż dawniej. Kiedyś diagnozowano autyzm tylko u osób z bardzo wyraźnymi objawami, które rzeczywiście uniemożliwiały codzienne funkcjonowanie. Teraz w obrębie spektrum mieści się również wiele cech, które nie są chorobą, lecz po prostu różnicą – sposobem bycia, reagowania, myślenia. Doszło do sytuacji, w której to, co miało być pomocą, zaczęło działać odwrotnie.

> *Diagnoza stała się czymś, czego ludzie zaczęli aktywnie poszukiwać, bo system – szkoły, uczelnie, miejsca pracy – zaczął* **WYMAGAĆ ETYKIETY**, *żeby uzasadnić potrzebę wsparcia.*

eprasa.pl c3758df77f

Podobnie stało się z ADHD. Wystarczy, że dziecko jest żywe, ma kłopoty ze skupieniem albo nudzi się na lekcjach – i natychmiast pojawia się podejrzenie ADHD. Oczywiście nie chodzi o to, że ADHD nie istnieje. Istnieje i potrafi być bardzo trudnym zaburzeniem. Ale to, co dziś nazywamy ADHD, obejmuje znacznie szersze spektrum ludzkich zachowań niż kiedyś.

Granica między normą a zaburzeniem stała się płynna. Chcieliśmy pomóc dzieciom, które wcześniej były karane, zawstydzane, nierozumiane. Ale w pewnym momencie diagnoza zaczęła pełnić funkcję biletu wstępu do systemu. Bez niej nie można dostać wsparcia w szkole, pomocy psychologa, dodatkowych zajęć. Więc rodzice, chcąc pomóc, zaczęli aktywnie zabiegać o diagnozę. To nie znaczy, że coś z nimi jest nie tak – to znaczy, że system został tak zaprojektowany, że wymaga etykiety, by dać dziecku wsparcie. W efekcie ADHD przestało być czysto medycznym rozpoznaniem – stało się społecznym zjawiskiem, a czasem wręcz tożsamością.

Jakie jest wyjście z tej sytuacji?

Nie wierzę, że da się to odwrócić z dnia na dzień. Ale trzeba zacząć od zmiany sposobu myślenia – odejdźmy od przekonania, że każda trudność musi mieć nazwę. Syn jednej z moich pacjentek ma kłopoty z nauką i zachowaniem w szkole. Nauczyciele żądają diagnozy, proces ma potrwać dwa lata. Zapytałam ją: Jak zacznie działać szkoła po diagnozie? – Będą musieli mu pomóc – odpowiedziała. – Niech zaczną mu pomagać już teraz. Skoro

eprasa.pl c3758df77f

wiedzą, jak mu pomóc – niech to zrobią bez papierka – odparłam. Absurd systemu: został zaprojektowany tak, że bez etykiety nie ma pomocy. Tymczasem pomoc powinna wynikać z potrzeb dziecka, nie z medycznego kodu w rubryce. Dlatego mówię, że wyjście z tej sytuacji nie polega na rewolucji, tylko na zmianie nawyków myślenia. Musimy przestać wierzyć, że każde trudne dziecko jest chore, a każde cierpienie wymaga diagnozy. Czasem wystarczy rozmowa, empatia, elastyczność. Dopóki będziemy traktować diagnozę jak przepustkę do troski, będziemy produkować kolejne diagnozy – a nie zdrowie. Trzeba odwrócić tę logikę: pomoc ma być pierwsza, diagnoza – jeśli w ogóle konieczna – dopiero potem.

> *I to, co powtarzam: diagnoza jest tylko początkiem, dalej ma iść realne wsparcie. Jeżeli go nie ma – jest to* **ZWYKŁE NADDIAGNOZOWYWANIE**.

To nie dotyczy tylko psychiatrii; w jakich innych obszarach medycyny diagnozujemy zbyt wiele?

Dobrym przykładem jest cukrzyca. Wprowadzono kategorię tzw. stanu przedcukrzycowego, czyli sytuacji, w której ktoś jeszcze nie ma choroby, ale jest „prawie chory". Brzmi to niewinnie, ale w praktyce oznacza, że miliony ludzi nagle zostały uznane

eprasa.pl c3758df77f

za pacjentów. Kiedy zmieniono próg diagnostyczny, okazało się, że połowa mężczyzn w Chinach spełniałaby kryteria cukrzycy a jedna trzecia Amerykanów – tzw. stanu przedcukrzycowego. Przecież ich organizmy się nie zmieniły. Zmieniła się tylko definicja. Kolejny przykład to wysokie ciśnienie i wysoki cholesterol.

Z biegiem lat obniżaliśmy normy, przy których uznaje się wynik za „niebezpieczny". Dzięki temu coraz więcej ludzi kwalifikuje się do leczenia, ale nie mamy dowodów, że masowe wykrywanie i leczenie w tych łagodnych przypadkach faktycznie poprawia zdrowie populacji.Podobnie wygląda sytuacja z nowotworami. Wszyscy pamiętają historię Angeliny Jolie. To właśnie ona zwróciła uwagę świata na gen BRCA. Po tym, jak dowiedziała się, że odziedziczyła mutację zwiększającą ryzyko raka piersi i jajnika, zdecydowała się na bardzo radykalne kroki – usunięcie piersi, macicy i jajników, żeby zapobiec chorobie. Jeśli ktoś ma bardzo silną historię raka w rodzinie i wynik pozytywny genu BRCA, to decyzja o profilaktycznej operacji, takiej jak mastektomia czy usunięcie jajników, może być w pełni racjonalna. W takim przypadku ryzyko zachorowania jest naprawdę wysokie – często sięga nawet 70–80 proc. w ciągu życia. Dlatego to, co zrobiła Angelina Jolie, miało sens. Miała realne ryzyko, miała pełną wiedzę, konsultowała się z lekarzami. To była przemyślana decyzja, nie medialna demonstracja.

Ale problem w tym, co stało się później. Kiedy jej historia trafiła na pierwsze strony gazet, kobiety bez żadnych rodzin-

eprasa.pl c3758df77f

nych obciążeń genetycznych zaczęły masowo wykonywać testy i obawiać się, że też są w niebezpieczeństwie. Dla nich pozytywny wynik genu BRCA nie musi nic znaczyć – nie mamy wystarczających danych, by ocenić, jakie jest realne ryzyko. A mimo to niektórym z nich zaczęto oferować te same poważne zabiegi chirurgiczne, co kobietom z wysokim ryzykiem. To wszystko pokazuje, że mamy obsesję na punkcie wczesnego wykrywania. Wierzymy, że im wcześniej coś wykryjemy, tym lepiej. Ale często jedyne, co osiągamy, to wytwarzanie nowych pacjentów – ludzi, którzy wcześniej uważali się za zdrowych, a teraz nagle dowiadują się, że są „prawie chorzy".

Albo „prawie normalni", „prawie typowi".

W ostatnich latach coraz częściej spotykam pewien typ młodych ludzi – są to głównie kobiety, które przychodzą do gabinetu z całym zestawem diagnoz. Mówią: „mam ADHD, mam autyzm, mam zaburzenia lękowe, depresję, trochę borderline". I kiedy z nimi rozmawiam, widzę, że nie udają, nie przesadzają. One naprawdę cierpią. Ale to, co mnie uderza, to sposób, w jaki nauczyły się o sobie mówić. Dorastały w świecie, który podpowiedział im, że jeśli coś boli – trzeba znaleźć nazwę. Że dopiero wtedy cierpienie jest prawdziwe, że dopiero wtedy ktoś cię usłyszy.

W przeszłości dziewczyny budowały swoją tożsamość przez wygląd, muzykę, grupy społeczne. Dziś często robią to przez język psychologii i psychiatrii. W internecie widzą inne młode

eprasa.pl c3758df77f

kobiety, które otwarcie opowiadają o diagnozach, i zaczynają rozpoznawać w nich same siebie. To daje im poczucie wspólnoty i ulgi. Problem w tym, że diagnoza staje się wtedy nie tyle pomocą, ile częścią tożsamości. Zamiast być narzędziem do zrozumienia siebie, zaczyna definiować to, kim jestem. W jednej z brytyjskich szkół, gdzie prowadzono badania, okazało się, że połowa szesnastoletnich dziewcząt ma diagnozę zdrowia psychicznego. Taki jest wynik kultury, która mówi, że trudność to choroba. Te dziewczyny są wyjątkowo autorefleksyjne, wrażliwe, empatyczne – i to jest piękne. Ale ta wrażliwość czyni je też bardziej podatnymi na język cierpienia. Widzimy więc pokolenie młodych kobiet, które próbują zrozumieć siebie, ale zamiast wsparcia dostają katalog etykiet, np. neauroatypowości.

I znowu – podobnie jak przy autyzmie i ADHD

> *– ruch neuroatypowości zaczął się od* **BARDZO DOBREJ IDEI**. *Chodziło o to, żeby powiedzieć, że nie wszyscy funkcjonujemy w ten sam sposób i że to jest w porządku.*

Że nie każdy, kto jest inny, jest chory. Ale teraz, zamiast mówić: „wszyscy jesteśmy różni”, ludzie zaczynają pytać: „czy ja

eprasa.pl c3758df77f

też jestem neuroatypowy?", jakby to była jakaś nowa tożsamość, którą trzeba sobie przypisać.

I wtedy zaczynam się zastanawiać: co to w ogóle znaczy „normalny"? Kto o tym zdecydował? Dlaczego myślimy, że cierpienie automatycznie oznacza chorobę?

Bo prawda jest taka, że ludzie „normalni", ci tak zwani neurotypowi, też cierpią. Można mieć mózg działający zupełnie zgodnie z normą, a mimo to być nieszczęśliwym, samotnym, czuć się przeciążonym światem. Cierpienie jest częścią ludzkiego doświadczenia, nie dowodem choroby. Dobrze też jest mówić nastolatkom, że życie nie zawsze jest różowe

Myślę, że jednym z największych błędów, jakie dziś popełniamy, jest to, że nie pozwalamy młodym ludziom doświadczać trudnych emocji bez natychmiastowego nadawania im diagnozy. Kiedy nastolatek czuje się smutny, przytłoczony, zagubiony, zbyt często słyszy, że to depresja, że potrzebuje pomocy specjalisty, że coś jest z nim nie tak. A przecież czasem to po prostu część dorastania. Smutek, lęk, niepewność są częścią ludzkiego doświadczenia, a nie zawsze objawem choroby.

Nie mówię, że nie powinniśmy pomagać. Oczywiście, że powinniśmy – ale pomoc nie zawsze musi oznaczać diagnozę. Czasem wystarczy powiedzieć: „tak, to trudne – ale to minie, dasz sobie radę". Jeśli każde cierpienie uznamy za zaburzenie, wychowamy pokolenie ludzi, którzy uwierzą, że życie jest błędem, który

eprasa.pl c3758df77f

trzeba leczyć.

Dzieci są inne niż dawniej, wrażliwsze na zaburzenia czy po prostu inaczej patrzymy na ich problemy?

To bardzo skomplikowane. Nikt nie umie dziś odpowiedzieć jednoznacznie, czy dzieci są faktycznie bardziej zestresowane i lękliwsze niż kiedyś, czy tylko o tym głośniej mówimy. Badania sugerują, że jest i tak, i tak. Z jednej strony rośnie liczba nastolatków mających objawy zaburzeń lękowych i depresyjnych – częściowo pewnie dlatego, że żyjemy w trudnych czasach. Z drugiej strony dużo z tego to efekt rozgłosu i szkoleń o zdrowiu psychicznym: spędzamy dzieciństwo ucząc się, by wypatrywać w sobie lęku czy smutku i przez to być może… wytwarzamy nowe objawy.

Jeden przykład – brytyjski Departament Edukacji porównał dwie grupy nastolatków: jedna miała programy uświadamiania zdrowia psychicznego, druga – nie. Po roku dzieci z tych programów miały więcej symptomów lęku i depresji niż grupa bez takich zajęć. To zdumiewający wynik, bo wskazuje, że uczymy młodych ludzi nadmiernej czujności na własne emocje. Zamiast normalizować to, że czasem jesteśmy smutni lub zestresowani, podsycamy w nich wrażenie, że „coś jest z nami nie tak". Kiedy zbyt wcześnie uczymy dzieci, jak rozpoznawać choroby, one zaczynają ich w sobie szukać. To, co napawa mnie optymizmem, to coraz częstsze nonkonfromistyczne postawy młodych ludzi. Zresztą dosyć oczywiste, bo w kontrze do starszego pokolenia.

eprasa.pl c3758df77f

Mam szczerą nadzieję, że zrodzi się ruch „antyetykietkowy", czyli: „nie chcę diagnozy, chcę zrozumienia".

W Szwecji spotkałam nastolatka, który przez kilka miesięcy nie chodził do szkoły. Wcześniej w takich przypadkach od razu mówiono o depresji albo o lęku społecznym. Ale w tej szkole postanowiono zrobić coś innego: po prostu z nim porozmawiać. I on powiedział coś bardzo prostego: „Nie mam depresji. Po prostu nie lubię, kiedy wokół jest za dużo ludzi. Wtedy czuję się źle." I to było wszystko. Nikt nie próbował tego „naprawiać". Nauczyciele i rodzice uznali, że to jego sposób reagowania i że nie potrzebuje diagnozy. To jest przyszłość. Następne pokolenie same zacznie odrzucać te etykiety, które my im przykleiliśmy.

Co dziś mogą zrobić rodzice? Część może się czuć winna, że źle postępuje czekając na diagnozę...

Po pierwsze – jeśli dziecko jeszcze nie ma diagnozy, nie panikować i nie gonić za etykietą za wszelką cenę. Wiele trudności dziecięcych da się rozwiązać, po prostu wspierając dziecko tak, by mogło sobie poradzić. Nie musi mieć od razu „etykietki ADHD", żeby dostać pomoc – nauczyciel lub rodzic mogą mu teraz pomóc z tym, co sprawia kłopot.

> *Jeżeli diagnoza już nastąpiła, pamiętajmy, że nie jest to* **WYROK NA CAŁE ŻYCIE**. *Można ją „odkręcić".*

eprasa.pl c3758df77f

Gdy uczeń kończy szkołę i ma iść dalej, nie ma absolutnie powodu, żeby mówić: „ok, ADHD jest na zawsze i nic z tym nie zrobisz". Można powiedzieć: „spróbujmy podejść do tego inaczej – nie jako do choroby, lecz jako do zestawu trudności, które można rozwiązać".

Drugi krok to sposób pomocy. Czasami nie trzeba wydłużania czasu podczas klasówek czy egzaminów, bo to podtrzymuje przekonanie dziecka, że zadania przekraczają jego siły. Zamiast tego lepiej traktować problem pragmatycznie: jeśli dziecko nie wyrabia się ze sprawdzianem, zorganizujmy mu korepetycje albo pomoc w nauce, zanim uznamy to za problem neurologiczny. Tłumaczmy: „w porządku, czasem coś jest dla nas trudne, ale znajdziemy rozwiązanie". Podobnie jest z nauczycielami. Jeżeli widzą, że uczeń się męczy, nie skupia się, ma problemy ze współpracą, to powinien po prostu pomóc – od razu. Nie potrzeba dokumentu z orzeczeniem o niepełnosprawności, żeby dać wsparcie. System powinien reagować na potrzebę dziecka, a nie na papierkową etykietę. I wiem, że chodzi o to, że za każdą diagnozą idą do szkoły pieniądze (w Wielkiej Brytanii też tak jest) – ten system musimy zmienić.

Ale wydaje mi się, że system jest teraz już tak nastawiony na diagnozy – od klinik, przez centra badań, po szkolne programy zdrowotne. Czy da się z tego zrezygnować?

eprasa.pl c3758df77f

Wokół ADHD czy autyzmu powstały całe ośrodki badawcze, kariery naukowe, kliniki psychologiczne, rodziny, których całe życie kręci się wokół tych etykiet. To sektor biznesu – wydawcy, koncerny farmaceutyczne, producenci testów. Im większy jest to system, tym bardziej boi się utraty przyrostu finansów czy kontraktów. Gdyby nagle wszyscy powiedzieli „wracamy do normalności, nie robimy kolejnych diagnoz", to ogromna machina stanęłaby w miejscu. Natomiast zmiany już się dzieją. W Wielkiej Brytanii coraz głośniej mówi się o potrzebie ponownego przemyślenia tego, jak stawia się diagnozy zaburzeń psychicznych i neurorozwojowych. NHS England powołało specjalną grupę roboczą do spraw nadmiernych rozpoznań, której zadaniem jest sprawdzenie, czy diagnozy – zwłaszcza ADHD – nie są dziś stawiane zbyt łatwo i zbyt wcześnie. Zespół ma przeanalizować dane z klinik, szkół i gabinetów psychiatrycznych, by ustalić, czy szybkie rozpoznania rzeczywiście pomagają pacjentom, czy raczej utrwalają niepotrzebne etykiety.

Jednocześnie eksperci zwracają uwagę, że część osób nadal pozostaje bez pomocy – dlatego problemem nie jest sama diagnoza, lecz sposób, w jaki się ją formułuje. Mają spojrzeć na diagnozy niezależnie: czy realnie przyniosły komuś korzyść, czy uzależniły go od systemu. Podobny przegląd zrobiono niedawno w sprawie leczenia dzieci z niektórymi zaburzeniami płci. Myślę, że to dobry kierunek.

eprasa.pl c3758df77f

Uczy pani młodych lekarzy, że powinni słuchać pacjenta i być gotowi na niepewność. Jak wygląda według pani „dobra praktyka lekarska"?

Dobra praktyka to przede wszystkim czas i umiejętność słuchania. Jeśli lekarz widzi pacjenta tylko przez pięć minut, a potem od razu zamawia test, to raczej nie postępuje właściwie. Najpierw wysłuchajmy historii pacjenta, dokładnie go zbadajmy, a dopiero potem myślmy o badaniach dodatkowych. Statystyki pokazują, że rezonans magnetyczny mózgu czy EEG potrafią pokazać tysiące przypadkowych „obrazów" u w pełni zdrowych ludzi: naczyniaki, torbiele, zmiany zwyrodnieniowe. Ci ludzie świetnie żyją bez wiedzy o nich! Testy i skany są dodatkiem, nie odwrotnie.

> *Diagnoza ma* **OTWORZYĆ JEDNE Z KILKU DRZWI***: „terapia zajęciowa", „leczenie", „modyfikacje w szkole", „terapia psychologiczna". Jeśli diagnoza ma być, to musi za nią iść jasna ścieżka pomocy.*

Trzeba pytać pacjenta nie tylko „co się pani/panu przytrafiło", ale także: „jak diagnoza zmieni pani życie? Co konkretnie mamy zrobić?" Wielu pacjentów odpowiada: „walczę o samą diagnozę, bo czuję, że chociaż będzie to wyjaśnienie". Ale w praktyce to za mało. Walidacja jest miła, ale nie rozwiąże problemów. Dobra

eprasa.pl c3758df77f

praktyka to uczciwość wobec pacjenta: mówienie o tym, że w medycynie miewamy do czynienia z niedoskonałą wiedzą.

Pacjenci coraz częściej chcą natychmiastowego potwierdzenia – skanu, wyniku, obrazu, który powie im, co się dzieje. Ale medycyna tak nie działa. Czasem trzeba delikatnie wytłumaczyć: „nie, proszę pana, rezonans nie zawsze mówi wszystko. Czasem to ja, słuchając, mogę zrozumieć więcej niż maszyna." I zapytać: „woli pan/pani, żebym pana/pani posłuchała, czy żebyśmy zrobili kolejne badanie?" Słuchanie też jest częścią leczenia. Dziś coraz częściej zapominamy, że technologia ma pomagać w rozmowie z pacjentem, a nie ją zastępować.

To brzmi jak powrót do korzeni.

Dokładnie tak. Gdy byłam studentką w latach 80., medycyna była głównie kliniczna: rozmawialiśmy z pacjentem, badaliśmy go, a rezonans robiliśmy tylko, jeśli naprawdę trzeba było coś sprawdzić. Dziś młodzi lekarze od razu chcą robić MRI, potem ewentualnie pacjenta zobaczyć. Ja staram się ich uczyć: „Zanim przejdziecie do testów, pomyślcie. Jeśli nie jesteście pewni, zbadajcie jeszcze raz. Weźcie pod uwagę, że diagnoza zmienia życie pacjenta".

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



Bankowość
Korporacyjna
i Inwestycyjna

Bank Polski

Tylko stabilne oparcie daje pewność działania

6 na 10 dużych korporacji jest obsługiwanych przez PKO Bank Polski

Leasing
Faktoring
Bankowość transakcyjna
Finansowanie handlu
Produkty kredytowe
Oddziały zagraniczne

Udzielenie kredytu i zawarcie umowy leasingu są uzależnione od oceny zdolności kredytowej i sytuacji finansowej klienta. Szczegóły oraz tabela prowizji i opłat są dostępne w oddziałach PKO Banku Polskiego oraz na stronie pkobp.pl. Opracowanie własne PKO Banku Polskiego na podstawie danych wewnętrznych, dotyczy firm o przychodach powyżej 500 mln zł rocznie.

eprasa.pl c3758df77f



NIE GRAM DLA NAGRÓD

Fot. Katarzyna Milewska/Materiały prasowe

eprasa.pl c3758df77f

– KOBIETY W WIELU DYSCYPLINACH SPORTOWYCH NADAL BORYKAJĄ SIĘ Z RÓŻNYMI FORMAMI NIERÓWNOŚCI – *zarówno w kwestiach finansowych, jak i medialnych, chociażby w aspekcie ekspozycji meczów lub pod kątem akceptowania emocji. W tenisie, mimo że nagrody pieniężne w turniejach wielkoszlemowych są równe, to w innych turniejach różnice w wynagrodzeniach ciągle się jeszcze pojawiają* – **MÓWI IGA ŚWIĄTEK**.




Rozmawiali: **SZYMON KRAWIEC, MAGDALENA FRINDT**

Pamiętasz, kiedy pierwszy raz zarobiłaś własne pieniądze i na co je wydałaś?

Chyba nigdy o tym nie wspominałam, ale jeśli dobrze pamiętam, to była bodajże zima 2016 r. Za pierwszą wygraną z turnieju kupiłam sobie telefon, żeby mieć dobry aparat na koncert, na który się wybierałam.

Ostatnio rozmawialiśmy w 2023 r. Miałaś wtedy 16 mln dolarów nagród ze zwycięstw. Minęły dwa lata i WTA w pozycji „prize money" podaje już kwotę ponad 42,5 mln dol. Potroiłaś stawkę. W tenisie gra się również dla pieniędzy?

eprasa.pl c3758df77f

Faktycznie, w ciągu ostatnich dwóch lat wiele się wydarzyło w mojej karierze. Nagrody pieniężne są niewątpliwie ważne, tym bardziej, że w tenisie kwoty w porównaniu do innych sportów mogą wydawać się niezwykle wysokie. I oczywiście są dużo wyższe niż w wielu dyscyplinach sportu, choć jest to nieco zakrzywiony obraz, o czym też rzadko się mówi.

Dlaczego zakrzywiony?

> *Media zawsze podają kwotę wygranej w turnieju, a potem trzeba zapłacić od tego przykładowo* **40-50-PROC. PODATEK**, *w zależności od kraju, w którym odbywają się dane zawody.*

Oczywiście nadal są to bardzo dobre pieniądze, ale też ich część idzie na utrzymanie swojego zespołu, koszty zakwaterowania czy podróży.

Dla mnie najważniejsza jest pasja do tenisa, ciągły rozwój i dążenie do osiągania jak najlepszych wyników. Oczywiście większe nagrody mogą być motywujące i pozwalają na lepsze przygotowanie się do turniejów, dają spokój i możliwość skupienia się tylko na graniu i procesie, ale to nie one są głównym celem. Przynajmniej dla mnie. Chcę po prostu grać najlepiej, jak potrafię, cieszyć się tym, co robię na korcie, stawać się coraz lepszą i bardziej wszechstronną zawodniczką.

eprasa.pl c3758df77f



Fot. The Yomiuri Shimbun via AP Images / east news

eprasa.pl c3758df77f

W jednej z sesji Q&A mówiłaś, że zbierasz kapitał. Masz jakiś cel w głowie, w co chciałabyś zainwestować, na co wydać? Jakieś marzenie do spełnienia?

Właśnie spełniłam jedno z takich marzeń – stworzyłam Fundację, która ma wspierać młodych sportowców i ludzi z pasją, którzy chcą się dalej rozwijać. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa. Pierwszym programem, który uruchomiliśmy, jest program stypendialny. Chcemy dać możliwość rozwijania swoich umiejętności, a także dostęp do ekspertów z różnych dziedzin ważnych w drodze do budowania zrównoważonej i kompleksowej kariery sportowca – psychologii, fizjoterapii, przygotowania fizycznego, pracy ze sponsorami oraz mediami. Sama przeszłam tę drogę i wiem, jak ważne jest wsparcie finansowe oraz pozafinansowe, zbudowanie wokół siebie odpowiedniego zespołu.

> *Chcę pomóc w spełnianiu marzeń innych sportowców,* **PODZIELIĆ SIĘ TYM, CO ZGROMADZIŁAM**. *To dla mnie ogromna radość i powód do satysfakcji.*

Powoli zaczynam także inwestować, póki co raczej w te bardziej stabilne instrumenty. Krok po kroku zdobywam wiedzę i tego się uczę, co sprawia mi dużą przyjemność.

eprasa.pl c3758df77f

Jak ważne w trenowaniu tenisa są pieniądze? Młoda dziewczyna, która ma talent, ale nie ma pieniędzy, jest z góry skazana na porażkę?

To bardzo trudne pytanie, bo sprowadza nas trochę do rozmowy o realiach uprawiania sportu, szczególnie niektórych dyscyplin. Tak, pieniądze są do pewnego stopnia ważne i bardzo pomagają w dostępie chociażby do wiedzy fachowców, infrastruktury i umożliwiają podróżowanie po kraju, Europie, po świecie. Kluczowe jest jednak to, jak i na co się je przeznacza. I tu dochodzimy do sedna, a więc do tego, kto wspiera sportowca, jakich ludzi spotyka on na swojej drodze i jakie decyzje podejmuje. Powiedziałabym więc, że najważniejsi są ludzie.

Kobiety mają w sporcie gorzej niż mężczyźni? Czy ty sama doświadczyłaś albo doświadczasz nierówności w sporcie? Innymi słowy, gdybyś była facetem i grała w męskich rozgrywkach, to byłoby ci czasem łatwiej, czy akurat w tenisie to nie ma znaczenia?

Temat równości w sporcie jest złożony. Kobiety w wielu dyscyplinach sportowych nadal borykają się z różnymi formami nierówności – zarówno w kwestiach finansowych, jak i medialnych, chociażby w aspekcie ekspozycji meczów lub pod kątem akceptowania emocji. W tenisie, mimo że nagrody pieniężne w turniejach wielkoszlemowych są równe, to w innych turnie-

eprasa.pl c3758df77f

jach różnice w wynagrodzeniach ciągle się jeszcze pojawiają. Osobiście nie doświadczyłam rażących nierówności w mojej karierze, ale jestem świadoma, że wciąż jest wiele do zrobienia. Gdybym była mężczyzną, być może miałabym inne możliwości, ale nie sądzę, żeby w tenisie płeć miała tak duże znaczenie, jak w innych sportach. Ważniejsze są umiejętności, determinacja i ciężka praca.

> *Staram się* **PROMOWAĆ RÓWNOŚĆ** *i inspirować inne młode zawodniczki, aby wiedziały, że mogą osiągnąć wszystko, niezależnie od płci.*

Jedynie w czterech na 69 polskich związków sportowych (6 proc.) funkcję prezesa sprawuje kobieta. Twoim zdaniem należy to zmienić, czy to nie ma znaczenia?

Chciałabym, żeby polski sport się rozwijał i żeby zarządzanie stało na coraz wyższym poziomie. Różnorodność spojrzeń, perspektyw i kompetencji, a więc większe zaangażowanie kobiet na pewno może w tym pomóc. No i może pokazywać dziewczynkom w całym kraju, że w sporcie jest miejsce dla kobiet.

Jasno określiłaś swoje sportowe marzenia: wygranie czterech Wielkich Szlemów i medal na Igrzyskach Olimpijskich. Medal już też masz, jakie teraz kolejne wielkie życiowe cele?

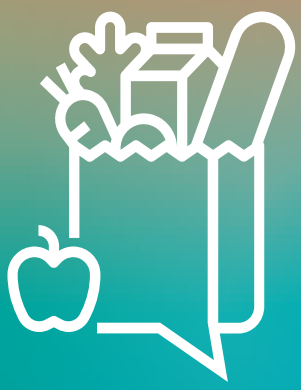
eprasa.pl c3758df77f

Zdobycie medalu na Igrzyskach Olimpijskich miało dla mnie specjalne znaczenie. Tak samo każdy Wielki Szlem to oddzielna historia, oddzielne spełnione marzenie i osiągnięty cel. Niemniej prawdziwym celem jest kontynuowanie pracy nad sobą, rozwijanie swoich umiejętności i kompetencji, również tych pozasportowych. Rezultaty są efektem tego procesu i codziennego zaufania mu. Chciałabym również inspirować młodsze pokolenia, pokazywać, że ciężka praca i determinacja przynoszą efekty. Stąd właśnie decyzja o założeniu Fundacji, z której jestem niezwykle dumna i mam nadzieję, że dołożymy swoją cegiełkę do rozwoju polskiego sportu. To dla mnie ważne, aby dawać coś od siebie.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

17-18 listopada 2025
Warszawa, Polska
hotel Sheraton Grand Warsaw



FORUM
Rynku Spożywczego i Handlu 2025

Dołącz do najbardziej merytorycznych rozmów w branży!

- Smart gospodarka, bezpieczna żywność
- Przełomowe innowacje i technologie
- Strategie wzrostu na czas chaosu
- Konsumenci ery algorytmów
- AI w fabryce i na zapleczu handlu
- Zrównoważone strategie – zyski dziś i jutro

Zarejestruj się

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE:

Food&Retail Awards

CERTYFIKAT DOBRY PRODUKT

eprasa.pl c3758df77f



eprasa.pl c3758df77f

DZIURAWA USTAWA

30 WRZEŚNIA BR. RZĄD PRZYJĄŁ PROJEKT NOWEJ USTAWY FRANKOWEJ. *Jego celem jest usprawnienie procedury sądowej. Dla kredytobiorców mieszkających poza granicami Polski przewidziane są istotne ułatwienia. Jedno z nich budzi jednak kontrowersje z punktu widzenia zgodności z Konstytucją Rzeczypospolitej i z pewnością będzie przedmiotem intensywnej debaty na forum parlamentu.*



Tekst: **MAGDALENA PLEDZIEWICZ**

WIĘCEJ

Rządowy projekt ustawy został przedstawiony pod obrady Sejmu z początkiem października jako projekt „ustawy o szczególnych rozwiązaniach w zakresie rozpoznawania spraw dotyczących zawartych z konsumentami umów kredytu denominowanego lub indeksowanego do franka szwajcarskiego” (druk sejmowy nr 1758). Autorzy nie pominęli istotnej kwestii

eprasa.pl c3758df77f

praktycznej, tj. zamieszkiwania wielu konsumentów – frankowiczów poza granicami Polski. Dwa zapisy projektu, jeśli zostaną przyjęte przez parlament, istotnie usprawnią przebieg procesów sądowych z udziałem osób zamieszkujących za granicą.



MAGDALENA PLEDZIEWICZ

jest radcą prawnym wpisanym na listę OIRP w Toruniu (nr Tr-1079). Ukończyła studia prawnicze i historyczne na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Regularnie publikuje artykuły w serwisie Wprost, popularyzując wiedzę z zakresu prawa finansowego. W latach 2019 i 2020 pełniła funkcję eksperta zewnętrznego w Biurze Rzecznika Finansowego. Jest wspólniczką i założycielką kancelarii, która skupia się na reprezentowaniu konsumentów w sprawach przeciwko instytucjom finansowym, zarówno na etapie reklamacji, jak i w postępowaniach sądowych. Pledziewicz Kancelaria sp. k. z siedzibą w Toruniu specjalizuje się w sprawach związanych z kredytami frankowymi, kredytem w euro, upadłością konsumencką oraz sankcją kredytu darmowego i innymi zagadnieniami związanymi z rynkiem finansowym.

eprasa.pl c3758df77f

Właściwość sądu

Zgodnie z przepisami art. 1103 i następne Kodeksu postępowania cywilnego nie ma wątpliwości, że w sprawach frankowiczów, którzy zaciągnęli kredyt na terenie Polski na sfinansowanie nieruchomości położonej w Polsce, a zamieszkujących poza granicami kraju, występuje jurysdykcja sądów krajowych, tj., że sąd polski powinien sprawę rozpoznać. Pytanie jednak brzmi – który z sądów polskich? Odpowiedź obecnie nie jest oczywista i tę lukę ma wypełnić art. 14. projektu ustawy.

Przed kwietniem 2023 r. frankowicze dysponowali wyborem między „swoim" sądem a sądem właściwym dla siedziby banku. Przy takim kształcie przepisów osoby niemające stałego miejsca zamieszkania w kraju mogły złożyć pozew w mieście siedziby banku. Jednak od połowy kwietnia 2023 r., na mocy specjalnej ustawy, frankowicze mogą składać pozwy przeciwko bankom wyłącznie przed sądem swojego miejsca zamieszkania.

> *Tym samym* **POWSTAŁA LUKA PRAWNA** *w przypadku osób zamieszkujących na stałe poza granicami kraju. W ich wypadku obecnie przepisy nie określają w ogóle właściwości miejscowej sądu.*

eprasa.pl c3758df77f

Polska procedura w takich wypadkach wskazuje, że Sąd Najwyższy każdorazowo wyznaczy sąd, przed którym należy wytoczyć powództwo (art. 45 § 1 k.p.c.). Z takim zapytaniem do Sądu Najwyższego występuje sąd, do którego wpłynął pozew. W praktyce oznacza to, że zagraniczny frankowicz może złożyć pozew w jakimkolwiek sądzie w kraju, bo nie jest ograniczony żadnymi przepisami. Sąd ten złoży natomiast wniosek do Sądu Najwyższego o wskazanie sądu, który rozpozna tę sprawę. Oznacza to oczywiście wydłużenie czasu oczekiwania na wyrok.

Rządowy projekt zakłada, że w sprawach konsumentów zamieszkujących poza granicami Polski właściwy jest sąd ostatniego miejsca zamieszkania tych osób w kraju. Tym samym sąd, do którego wpłynął pozew osoby zamieszkującej za granicą, nie będzie musiał składać wniosku do Sądu Najwyższego o wyznaczenie sądu właściwego do rozpoznania sprawy.

Możliwość przesłuchania strony na piśmie

Dlaczego sprawy frankowe potrafią ciągnąć się latami? Jedną z głównych przyczyn jest konieczność przesłuchania strony postępowania, tj. kredytobiorcy. W sądach mniej obciążonych pracą nie stanowi to istotnego problemu, jednak ośrodki takie jak Warszawa, Poznań czy Gdańsk prowadzą tak dużą liczbę spraw, że na wolny termin konsument potrafi czekać latami. W wypadku

eprasa.pl c3758df77f

kredytobiorców mieszkających za granicą pojawia się również dodatkowe zagadnienie, tj. konieczność przybycia do Polski na termin rozprawy.

Przebiegu rozprawy przed sądem najczęściej nie sposób przewidzieć. Normalnym zjawiskiem jest wezwanie strony w celu przesłuchania, a następnie wystąpienie konieczności wyznaczenia w tym celu kolejnego terminu rozprawy.

> *Przyjęcie proponowanego w art. 7 projektu ustawy* **PRZESŁUCHANIA STRON NA PIŚMIE** *stanowiłoby bardzo dobre rozwiązanie dla kredytobiorców zagranicznych,*

którzy nie musieliby za każdym razem przyjeżdżać do Polski na termin wyznaczony przez sąd.

W ciągu najbliższych tygodni projekt będzie przedmiotem debat sejmowych. Zapis o właściwości sądu zostanie najprawdopodobniej przyjęty, ponieważ istnienie luki prawnej w tym zakresie jest faktem i nikt nie ma wątpliwości co do konieczności wprowadzenia specjalnej regulacji.

Jednak co do możliwości przesłuchania strony postępowania na piśmie zgłaszane są niepozbawione podstaw zarzuty niezgodności tego zapisu z art. 45 Konstytucji, który gwarantuje

eprasa.pl c3758df77f

każdemu proces jawny. Zapis o słuchaniu stron na piśmie, razem z innymi propozycjami projektu, wpisuje się tymczasem w ogólny zamiar autorów wprowadzenia możliwości przeprowadzenia postępowania w sprawach frankowych wyłącznie poprzez wymianę pism procesowych, tj. w sposób niejawny. W tym zakresie mamy do czynienia ze starciem dwóch ważnych interesów – zapewnienia sprawnego wymiaru sprawiedliwości oraz zagwarantowania każdemu prawa do jawnego procesu sądowego.

Gdy ostateczne stanowisko zostanie już wypracowane, ustawa zacznie obowiązywać po 14 dniach od opublikowania w Dzienniku Ustaw.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



Patronat Honorowy: **Łukasz Smółka Marszałek Województwa Małopolskiego**

PARTNER STRATEGICZNY

Bank Polski

SPONSOR

Boehringer Ingelheim

PARTNERZY

MEDICINE

rekomendowani.net

Abbott

SZTUKA WYSOKA

VERTE

LEX KANCELARIA FINANSOWA

FOUNDATION

QUANTUM NEURON

MAŁOPOLSKA

NARODOWY INSTYTUT ROZWOJU PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

ETERNA

UNITRAL HOTEL

NADMORSKIE HOTELE

SENATOR HOTEL

LIDIA HOTEL

PARTNER RAPORTU
„NAJBARDZIEJ INNOWACYJNE FIRMY"

ORLEN

eprasa.pl c3758df77f

OD ROBOTÓW PO WODÓR. POLSKIE FIRMY, KTÓRE ZMIENIAJĄ ŚWIAT TECHNOLOGII W 2025 ROKU

Jeszcze dekadę temu Polska uchodziła za gospodarkę odtwórczą – świetną w adaptowaniu cudzych pomysłów, ale niekoniecznie w ich tworzeniu. Dziś ten obraz się zmienia. **ROK 2025 PRZYNIÓSŁ DUŻĄ LICZBĘ INWESTYCJI W BADANIA, SUKCESY RODZIMYCH FIRM TECHNOLOGICZNYCH I AWANS W GLOBALNYCH RANKINGACH INNOWACYJNOŚCI.** *Coraz wyraźniej widać, że to właśnie kreatywność, wiedza i technologia stają się nowym paliwem polskiej gospodarki.*

Tekst: **BARTOSZ MICHALSKI**

eprasa.pl c3758df77f

Według tegorocznego Global Innovation Index 2025 opracowanego przez Światową Organizację Własności Intelektualnej (WIPO) Polska awansowała na 39. miejsce na świecie. To niewielki, ale symboliczny krok naprzód – w grupie krajów o zbliżonym poziomie rozwoju wyżej uplasowały się jedynie Czechy i Estonia.

Największą siłą polskiego ekosystemu innowacji pozostają przedsiębiorstwa prywatne. To one coraz odważniej inwestują w badania, tworzą własne laboratoria, a nawet budują centra sztucznej inteligencji. Choć poziom nakładów na B+R nadal jest niższy niż średnia unijna, to efektywność wdrażania nowych technologii wyraźnie rośnie. Polska ma więc potencjał, by stać się jednym z liderów regionu w dziedzinie innowacji.

Technologia z warszawskim adresem

Wśród firm, które w 2025 roku przyciągnęły uwagę inwestorów, znalazł się Nomagic – spółka tworząca roboty magazynowe oparte na sztucznej inteligencji. W lutym ogłosiła pozyskanie 44 milionów dolarów finansowania od europejskich i amerykańskich funduszy venture capital. To jedna z największych rund inwestycyjnych w historii polskiego rynku deep tech.

Roboty Nomagic potrafią samodzielnie rozpoznawać, chwytać i sortować tysiące różnych przedmiotów. Z ich rozwiązań

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Nomagic/Materiały prasowe

Roboty Nomagic rozpoznają, chwytają i sortują przedmioty. Z tych rozwiązań korzystają operatorzy e-handlu z Niemiec, Holandii i Polski

eprasa.pl c3758df77f

korzystają już operatorzy e-commerce z Niemiec, Holandii i Polski. Firma jest przykładem, że innowacje nie muszą rodzić się w Dolinie Krzemowej – mogą powstawać w warszawskim biurze, a następnie podbijać światowe magazyny.

Cyfrowi giganci z Polski

Rok 2025 potwierdził, że liderzy polskiego e-commerce należą dziś do europejskiej czołówki. W najnowszym raporcie Digital Champions CEE 2025, przygotowanym przez Fundację Digital Poland,

> **AŻ 39 POLSKICH SPÓŁEK** *znalazło się wśród 100 najbardziej zaawansowanych cyfrowo firm regionu. W pierwszej trójce uplasowały się InPost i Allegro*

– symbol dynamicznej transformacji polskiej gospodarki w kierunku cyfryzacji.

Allegro w pierwszym kwartale 2025 roku zanotowało rekordowy obrót (GMV) przekraczający 14,7 miliarda złotych i zapowiedziało rozbudowę swojej sieci paczkomatów o kolejne 2,5 tysiąca urządzeń. Równolegle rozwija własne narzędzia oparte na analizie danych i sztucznej inteligencji, które mają usprawnić personalizację ofert.

eprasa.pl c3758df77f



Fot. InPost/Materiały prasowe

InPost testuje rozwiązania oparte na algorytmach przewidujących ruch paczek i popyt w poszczególnych lokalizacjach

eprasa.pl c3758df77f

InPost natomiast kontynuuje ekspansję na rynkach zagranicznych, testując rozwiązania oparte na algorytmach przewidujących ruch paczek i popyt w poszczególnych lokalizacjach. Obie spółki pokazują, że innowacja w Polsce nie kończy się na start-upach – to także domena dużych, dojrzałych firm, które potrafią rozwijać się w tempie technologicznych gigantów.

Solaris i zielona rewolucja na kołach

Kiedy w 2001 roku Solaris wprowadzał pierwsze autobusy niskopodłogowe, mało kto przypuszczał, że dwie dekady później polska marka będzie wyznaczać standardy w transporcie publicznym.

> *W 2025 roku model Solaris Urbino 18 Hydrogen* **ZDOBYŁ TYTUŁ BUS OF THE YEAR 2025,** *pokonując konkurencję z Niemiec i Francji.*

Nowoczesne pojazdy napędzane wodorem trafiły już do kilkunastu europejskich stolic, w tym do Oslo, Mediolanu i Tallinna. Solaris planuje w najbliższych latach dalsze zwiększenie mocy produkcyjnych oraz rozwój infrastruktury wodorowej. To przykład, że polski przemysł może być jednocześnie innowacyjny i ekologiczny.

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Solaris/Materiały prasowe

Urbino 18 Hydrogen – Bus of the Year 2025

eprasa.pl c3758df77f

Polska biotechnologia rośnie w siłę. Firmy takie jak Mabion, Captor Therapeutics czy Pure Biologics prowadzą prace nad lekami biologicznymi i terapiami genowymi, które mają konkurować z rozwiązaniami największych światowych koncernów.

Nasz kraj staje się coraz atrakcyjniejszym miejscem dla inwestorów farmaceutycznych także dzięki rosnącej liczbie specjalistów z zakresu biologii molekularnej i bioinformatyki. W połączeniu z niższymi kosztami prowadzenia badań niż w Europie Zachodniej daje to solidne fundamenty pod dalszy rozwój branży.

Nowe instrumenty wsparcia dla innowatorów

Rząd w 2025 roku zapowiedział uruchomienie nowych instrumentów finansowych o łącznej alokacji do 4 miliardów złotych, które mają wspierać rozwój technologii krytycznych – m.in. półprzewodników, fotoniki i zaawansowanej elektroniki. Finansowanie ma pochodzić z programów FENG (Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki) oraz nowych inicjatyw, takich jak STEP Seal czy EIT Regional Innovation Booster.

Oprócz tego trwają nabory dla firm planujących komercjalizację wyników badań i wdrażanie innowacji w przemyśle. Polska

eprasa.pl c3758df77f

Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości i NCBR wspierają projekty, które łączą naukę z biznesem, a coraz więcej uczelni współpracuje z prywatnymi inwestorami. W efekcie powstają nowe laboratoria, klastry technologiczne i sieci akceleratorów.

Zielona energia i przyszłość miast

Rok 2025 to także kolejny krok w kierunku transformacji energetycznej. Saule Technologies wdrożyło komercyjne instalacje perowskitowych paneli fotowoltaicznych na kilku budynkach biurowych w Warszawie i Wrocławiu, pokazując, że polska myśl naukowa potrafi konkurować z największymi ośrodkami badawczymi świata.

Równolegle ML System rozwija technologię BIPV – czyli integrację fotowoltaiki z elementami architektury – a ZPUE z Włoszczowy inwestuje w produkcję magazynów energii. Te trzy firmy należą do czołówki polskiego przemysłu zielonych technologii, a ich rozwiązania są już eksportowane do krajów Europy Zachodniej.

> *Transformacja energetyczna nie jest już w Polsce abstrakcją – staje się* **JEDNYM Z GŁÓWNYCH MOTORÓW INNOWACJI,** *łącząc inżynierię, naukę i nowoczesny design.*

eprasa.pl c3758df77f

Start-upy, które warto obserwować

Na liście polskich firm, które w 2025 roku przyciągnęły uwagę inwestorów, znalazło się kilka ciekawych nazw. Krakowski Brainly rozwija platformę edukacyjną opartą na generatywnej sztucznej inteligencji, zdolnej do personalizowania materiałów nauczania. Warszawski Packhelp zwiększa eksport ekologicznych opakowań i wprowadza usługę projektowania 3D dla klientów z Europy Północnej.

Na fali rosnącego zainteresowania zrównoważoną żywnością rozwija się też HiProMine – producent białka owadziego dla przemysłu paszowego. W 2025 roku firma otworzyła drugą fabrykę w Robakowie, uznawaną za jedną z największych tego typu instalacji w Europie. To właśnie takie przedsięwzięcia budują nowy wizerunek Polski jako kraju zdolnego do odważnych eksperymentów i niestandardowych rozwiązań.

Silna pozycja w regionie

Z raportu Digital Poland wynika, że polskie firmy odpowiadają już za 37 procent łącznej kapitalizacji rynkowej sektora technologicznego Europy Środkowo-Wschodniej. To najlepszy wynik w historii i dowód na rosnącą konkurencyjność rodzimego rynku.

Rok 2025 można uznać za symboliczny moment, w którym Polska przestaje być jedynie odbiorcą technologii, a zaczyna je

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Brainly/Materiały prasowe

Brainly rozwija platformę edukacyjną opartą na generatywnej sztucznej inteligencji, zdolnej do personalizowania materiałów nauczania

eprasa.pl c3758df77f

współtworzyć. Od robotów magazynowych i platform e-commerce po autobusy wodorowe i biotechnologię – innowacja staje się codziennością polskiego biznesu.

To już nie tylko hasło z rządowych strategii, ale realny proces napędzany przez ludzi, dla których kreatywność i nauka są naturalną częścią gospodarki. Polska innowacja dojrzewa – i po raz pierwszy w historii zaczyna naprawdę mieć globalny wymiar.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



GALA *Innowatory Wprost 2025 – laureaci*

Fot. Wprost

GALA INNOWATORY WPROST 2025: NAGRODY ROZDANE

Patronat Honorowy: **Łukasz Smółka Marszałek Województwa Małopolskiego**

PARTNER STRATEGICZNY Bank Polski SPONSOR Boehringer Ingelheim

PARTNERZY MEDICINE rekomendowani.net Abbott SZTUKA WYSOKA VERTE LEX FOUNDATION

QUANTUM NEURON MAŁOPOLSKA ETERNA UNITRAL HOTEL NADMORSKIE SENATOR HOTEL LIDIA HOTEL

eprasa.pl c3758df77f

W eleganckiej scenerii Hotelu Verte odbyła się **TEGOROCZNA GALA INNOWATORY WPROST,** *podczas której redakcja tygodnika wyróżniła osoby i firmy, które w wyjątkowy sposób przyczyniają się do rozwoju nowoczesnych technologii, nauki i przedsiębiorczości w Polsce.*

Uhonorowano profesorów, naukowców, przedsiębiorców i kreatorów nowych rozwiązań oraz technologii. Głównym tematem tegorocznego wydarzenia była nowoczesna medycyna.

W tym roku gala odbyła się już po raz 15. Tygodnik „Wprost" od 2011 roku nagradza innowatorów z najróżniejszych dziedzin. Jak podkreślono podczas wydarzenia, innowacje powstają dzięki wiedzy i konsekwencji tych, którzy poszukują cały czas odpowiedzi na trudne pytania.

Gala została poprowadzona przez Dominikę Matuszak oraz personę AI – Judy, która w trakcie wydarzenia uczyła się „scenicznej elegancji" i komentowała innowacyjne rozwiązania:

To fascynujące, jak technologia może wspierać sztukę i estetykę. Były to rozwiązania, które łączą tradycję z nowoczesnością, i to naprawdę robi wrażenie.

eprasa.pl c3758df77f

Wieczór otworzyło wystąpienie Katarzyny Gintrowskiej, prezes PMPG Polskie Media, która podkreśliła rolę innowacji w polskiej gospodarce.

— To państwo — nasi goście — jesteście najlepszym dowodem na to, jak wielką siłę ma innowacja. To dzięki wam zmiana staje się rzeczywistością, a nie tylko celem. Tegoroczne nagrody są wyrazem uznania dla tych, którzy odważnie ją tworzą – mówiła.

NAGRODY
Innowator polityki lekowej – nagroda specjalna

Laureatką została Katarzyna Kacperczyk, wiceminister zdrowia, za działania w obszarze polityki lekowej, które znacząco wspierają dostęp pacjentów do nowoczesnych terapii. Nagrodę wręczyła prezes PMPG Polskie Media, Katarzyna Gintrowska.

– To wyjątkowo wyróżnienie, przyjmuję je z największym zaszczytem. Ale za tym sukcesem stoi cała grupa osób z Ministerstwa Zdrowia, ale też naukowcy, przedsiębiorcy, organizacje pacjenckie. Im chciałabym zadedykować nagrodę – powiedziała Kacperczyk, odbierając nagrodę.

Farmacja

Pierwszym laureatem w tej kategorii została firma Novo Nordisk – statuetkę odebrała Magdalena Paradzińska, dyrektor generalna

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Wprost

Katarzyna Kacperczyk, wiceminister zdrowia (z prawej), i Katarzyna Gintrowska, prezes PMPG Polskie Media

eprasa.pl c3758df77f

Novo Nordisk Pharma. Firma została uhonorowana za wprowadzenie terapii, która skutecznie kontroluje chorobę otyłościową i chroni serca pacjentów – Wegovy.

– Otyłość wiąże się z ryzykiem rozwoju ponad 200 poważnych powikłań. Każde z nich niesie ze sobą konsekwencje zdrowotne, społeczne i ekonomiczne. To pokazuje, z jak ogromnym wyzwaniem i jak wieloma potrzebami mamy do czynienia. Dzisiejsza nagroda jest uhonorowaniem pracy wszystkich innowatorów, badaczy, naukowców oraz zespołu Novo Nordisk, którzy od wielu lat poszukują skutecznych sposobów leczenia tej choroby – mówiła.

Kolejny laureatem została firma Eli Lilly, a statuetkę odebrała Kelly Allison Redding, prezes zarządu Eli Lilly Polska. Firma została uhonorowana za przełom w terapii chorób neurodegeneracyjnych dzięki lekowi Donanemab, który opóźnia utratę funkcji poznawczych u pacjentów z chorobą Alzheimera.

– Choroba Alzheimera to jedno z naszych największych wyzwań zdrowotnych, wpływa na miliony pacjentów i ich rodziny. Przez wiele lat postęp w leczeniu był ograniczony, a dostępne opcje leczenia jedynie łagodziły objawy. Dzięki nowej klasie leków i innowacyjnemu mechanizmowi działania udaje się spowolnić postęp choroby, co daje szansę na samodzielne życie – podkreśliła Redding.

Laureatami została także AbbVie – firma została uhonorowana za lek upadacytynib, który zmienia paradygmat leczenia chorób

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Wprost

Magdalena Paradzińska dyrektor generalna Novo Nordisk Polska, i Jolanta Kloc, PMPG Polskie Media

eprasa.pl c3758df77f

zapalnych, dając pacjentom remisję i poprawę jakości życia. Nagrodę odebrali Aleksander Kwieciński i Ewa Bartosik-Ziółkowska. Ostatnią nagrodę w tej kategorii otrzymała firma MSD. Firma została uhonorowana za opracowanie i wprowadzenie na rynek leku belzutifan, stosowanego w terapii choroby von Hippel-Lindau (VHL), który znacząco poprawia życie pacjentów. Nagrodę odebrał Justin Gandy, dyrektor zarządzający MSD Polska.

W przerwie między wręczeniem nagród publiczność miała okazję posłuchać występu muzycznego Michała Jamroza, który wprowadził artystyczny akcent i podkreślił wyjątkową atmosferę wieczoru.

Rolnictwo i food tech

W tej kategorii laureatem została Grupa Polmlek, a statuetkę odebrał Marek Felbur, doradca zarządu ds. strategii finansowej firmy. Polmlek został uhonorowany za projekt wprowadzający ultracenne, immunogenne białko – laktoferynę, które wspiera odporność, mikrobiotę jelitową i może stać się polskim hitem eksportowym. Nagrodę wręczył Szymon Krawiec, redaktor zarządzający Wprost.pl.

Design & tech

W kategorii „design& tech” laureatem została firma Medicine, a statuetkę odebrał Oskar Błachut, rzecznik prasowy firmy. Firmę

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Wprost

Marek Felbur, Polmlek (z prawej), i Szymon Krawiec, „Wprost”

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Wprost

Oskar Błachut, Medicine (z prawej), i Błażej Chyła, CEO Quantum Neuron

eprasa.pl c3758df77f

nagrodzono za odważne redefiniowanie znaczenia „mody", przekształcając ją w narzędzie kulturowej zmiany. Nagrodę wręczył Błażej Chyła, CEO firmy Quantum Neuron.

Innowacje w nauce

W dalszej części nagrody przyznano w kategoriach naukowych. Laureatem została Naukowa Fundacja Polpharmy, a statuetkę odebrał Marcin Lewandowski, członek Zarządu Fundacji. Fundacja została uhonorowana m.in. za wspieranie młodych talentów naukowych w ramach programu Medical School of Your Future, dzięki któremu rozwija wiedzę kliniczną i umiejętności badawcze studentów kierunków medycznych i farmaceutycznych. Nagrodę wręczył lauretaowi Dawid Rejmer, właściciel Kancelarii Finansowej LEX.

Drugim laureatem w tej kategorii została Insula Centrum Badań Klinicznych, statuetkę odebrał tu dr nauk medycznych Jakub Stępień, prezes kliniki. Nagroda – jak podkreślono – jest uznaniem dla pracy całego zespołu oraz wizji w rozwijaniu badań diagnostycznych i klinicznych.

Dobre geny innowacji

Laureatem została w kategorii „Dobre geny innowacji" Polsko-Tajwańska Izba Przemysłowo-Handlowa. Z rąk Mai Chwaliszewskiej, radcy prawnego i doradcy restrukturyzacyjnego, odebrała Agnieszka Sygitowicz, prezes Izby. Izba została uhonorowana za

eprasa.pl c3758df77f

stworzenie platformy współpracy między Polską a Tajwanem, wspierającej innowacyjne firmy i ułatwiającej wejście największych graczy tajwańskich na polski rynek.

Mecenas innowacji – nagroda specjalna

Nagroda specjalna – Mecenasa Innowacji przypadła województwu małopolskiemu. Region został uhonorowany za tworzenie atrakcyjnych warunków dla inteligentnego rozwoju i powstawania innowacyjnych projektów. To niewątpliwie jak podkreślono region pierwszego wyboru dla start-upów.

Lekarz innowator – nagroda specjalna

Laureatką w kategorii specjalnej Lekarz Innowator została profesor Małgorzata Myśliwiec, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Została nagrodzona za upowszechnianie systemów ciągłego monitorowania glikemii (CGM), badania nad komórkami Treg oraz inicjatywy profilaktyczne, które poprawiają życie pacjentów z cukrzycą.

– Dziękuję za nagrodę, przyjmuję ją z szacunkiem i wzruszeniem. Mam poczucie, że trzymam ją w imieniu całego środowiska diabetologicznego, które jest spójne i fantastyczne, ale też kardiologicznego oraz środowiska decydentów, Mi-

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Wprost

Prof. Małgorzata Myśliwiec i Katarzyna Pinkosz, NewsMed

eprasa.pl c3758df77f

nisterstwa Zdrowia, AOTMiT, Agencji Badań Medycznych, Narodowego Funduszu Zdrowia, także mediów, które szerzą wiedzę, i branży farmaceutycznej. Bo tylko współpraca interdyscyplinarna na różnych poziomach pozwala naszym innowacjom i wynalazkom dotrzeć do pacjentów – mówiła profesor Małgorzata Myśliwiec.

Osobowość – nagroda specjalna

Z kolei w kategorii „Osobowość" laureatką została dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc. Nagroda jest uznaniem dla liderki, która inspiruje i wprowadza innowacje w medycynie, tworząc nowoczesną pulmonologię oraz kształtując kulturę opieki medycznej opartą na empatii, wiedzy i nowatorskich rozwiązaniach.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Wprost

PROF. MYŚLIWIEC: TA NAGRODA ZOBOWIĄZUJE

PROF. MAŁGORZATA MYŚLIWIEC, *kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego*

eprasa.pl c3758df77f

TA NAGRODA ZOBOWIĄZUJE MNIE NA RZECZ DALSZYCH DZIAŁAŃ DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ, *by jakość życia dzieci z cukrzycą nie odbiegała od jakości życia zdrowych dzieci. Nowoczesne technologie, jak systemy ciągłego monitorowania glikemii, osobiste pompy insulinowe, które wprowadzaliśmy w populacji pediatrycznej, zmieniły życie pacjentów. Chcielibyśmy, by te nowoczesne technologie mogły być stosowane w szerszej grupie chorych* – **MÓWI MAŁGORZATA MYŚLIWIEC, NAGRODZONA TYTUŁEM INNOWATOR LEKARZ PODCZAS GALI INNOWATORZY WPROST 2025.**



Tekst **KATARZYNA PINKOSZ**

WIĘCEJ

Prof. Małgorzata Myśliwiec, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, została zagrodzona „za niezliczone godziny pracy w celu poprawy opieki diabetologicznej, odwagę wprowadzania nowoczesnych technologii oraz za to, że nigdy nie traci z oczu pacjenta”.

eprasa.pl c3758df77f

Technologie zmieniają życie chorych na cukrzycę

> *– Nowoczesne technologie, które powoli wprowadzaliśmy w populacji pediatrycznej:* **OSOBISTE POMPY INSULINOWE, A NASTĘPNIE SYSTEMY CIĄGŁEGO MONITOROWANIA GLIKEMII,** *pozwoliły na poprawę jakości życia, a przede wszystkim większe poczucie bezpieczeństwa.*

Sensory non stop badają poziom glikemii, ostrzegają przed wahaniami glikemii, alarmują o hipoglikemii, która jest stanem zagrożenia życia. Wprowadzenie tych systemów, szczególnie połączonych się z pompami, insulinowymi, to krok ku poprawie jakości życia, prewencji powikłań. Dziś przekazujemy diabetologom leczących dorosłych dzieci w wieku 18 lat bez powikłań, bez zmian w narządzie wzroku, nerkach, sercu – mówi prof. Małgorzata Myśliwiec.

Wprowadzenie do refundacji systemów do ciągłego monitorowania glikemii przyniosło też realne korzyści dla systemu ochrony zdrowia. – Dziś już dziś wiemy, że po wprowadzeniu systemów ciągłego monitorowania glikemii dla osób na intensywnej insulinoterapii, czyli tych, które muszą dostawać co najmniej trzy razy

eprasa.pl c3758df77f

dziennie insulinę, zmniejszyła się długość absencji chorobowych, spadła o 20 proc liczba hospitalizacji z powodu niedocukrzeń, a liczba incydentów sercowo-naczyniowych zmniejszyła się o prawie o 50 proc. To pokazuje, jak ważne jest to, żeby inwestować w nowoczesne technologie – zaznacza prof. Myśliwiec.

Korzystajmy z doświadczeń populacji pediatrycznej

> *Środowisko diabetologiczne zabiega w Ministerstwie Zdrowia o* **ROZSZERZENIE REFUNDACJI SYSTEMÓW D***o ciągłego monitorowania glikemii na osoby, które otrzymują jedną lub dwie dawki insuliny.*

– Każda dawka insuliny to ryzyko hipoglikemii, a jednocześnie widzimy, że dzięki stosowaniu systemów ciągłego monitorowania glikemii osoba z cukrzycą może „zejść" z dwóch dawek insuliny na jedną, a osoba, która stosowała jedną dawkę insuliny może w ogóle przestać ją stosować dzięki temu, że lepiej angażuje się w proces leczenia, widzi, jak dany produkt czy wysiłek fizyczny wpływa na poziom glikemii. Zmienia swój styl życia – mówi prof. Myśliwiec, zaznaczając, że pomiary glikemii za pomocą glukome-

eprasa.pl c3758df77f

tru powinny już przechodzić do lamusa, bo były czasochłonne, bolesne, stygmatyzujące, jak również trudno podejmować dobre decyzje terapeutyczne, mając cztery wyniki w ciągu doby, nie widząc trendów zmian glikemii.

> *Prof. Myśliwiec zaznacza też, że bardzo ważne jest również,* **ŻEBY REFUNDACJA OSOBISTYCH POMP INSULINOWYCH** *została rozszerzona na osoby powyżej 26. roku życia.*

– Pompa insulinowa odciąża pacjenta, nie musi on wciąż myśleć o cukrzycy. Pompa zatrzymuje podaż insuliny, gdy jest tendencja do niedocukrzenia lub podaje małe dawki insuliny, jeśli jest tendencja do hiperglikemii. Potrafi zmienić bazę, w zależności od informacji płynących non stop z systemów ciągłego monitorowania glikemii. Liczne badania pokazują, że poprawia się jakość życia pacjentów, prewencja powikłań. Refundacja osobistych pomp insulinowych powinna zostać rozszerzona na osoby powyżej 26 lat. Brak takiej refundacji jest krzywdzący, jesteśmy jednym z czterech krajów w Europie, gdzie uwzględniany jest limit wiekowy w kryterium refundacyjnym pomp insulinowych – zaznacza prof. Myśliwiec.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



TERAPIA, KTÓRA POMAGA CHORYM Z VHL

Fot. Wprost

JUSTIN GANDY, PREZES MSD POLSKA, *i Jolanta Kloc, PMPG*

eprasa.pl c3758df77f

– Zachorowanie na raka to wydarzenie, które całkowicie zmienia życie, a w przypadku pacjentów z VHL mówimy o wielu guzach, wymagających stałego leczenia chirurgicznego. Obecnie dostępna jest jednak terapia, która realnie pomaga tym chorym. **MOŻLIWOŚĆ ZAOFEROWANIA TAKIEGO LECZENIA ORAZ UZYSKANIE ZA TO DZISIEJSZEJ NAGRODY POKAZUJE, ŻE PODĄŻAMY WE WŁAŚCIWYM KIERUNKU – MÓWI JUSTIN GANDY, PREZES MSD POLSKA.**

Tekst: **SZYMON KRAWIEC**

To wyróżnienie naprawdę wiele dla nas znaczy – nie tylko dla nas samych, ale przede wszystkim dla pacjentów – mówił Justin Gandy, prezes MSD Polska.

Firma dostała statuetkę Innowatora „Wprost" za opracowanie i wprowadzenie na rynek belzutifanu, przełomowego leku stosowanego w terapii VHL, zespołu von Hippel-Lindau, rzadkiej choroby genetycznej, która zmienia życie pacjentów w koszmar.

– To dla nas szczególnie ważne, ponieważ choroba ta dotyczy bardzo niewielkiej grupy pacjentów. Diagnozuje się ją zwykle u młodych osób, które zmagają się z licznymi nowotworami.

eprasa.pl c3758df77f

Zachorowanie na raka to wydarzenie, które całkowicie zmienia życie, a w przypadku pacjentów z VHL mówimy o wielu guzach, wymagających stałego leczenia chirurgicznego. Obecnie dostępna jest jednak terapia, która realnie pomaga tym chorym. Możliwość zaoferowania takiego leczenia i uzyskanie za to dzisiejszej nagrody pokazuje, że podążamy we właściwym kierunku – nasi naukowcy ciężko pracują, a zespoły w Polsce dbają o to, by pacjenci mieli dostęp do terapii. To dla nas ogromny powód do dumy, ale też źródło pokory wobec wyzwań, jakie niesie nasza praca – tłumaczył Gandy.

MSD specjalizuje się w leczeniu chorób rzadkich. Na czym obecnie koncentruje swoją uwagę?

Justin Gandy, prezes MSD Polska: – W przeszłości wprowadziliśmy na rynek wiele innowacyjnych rozwiązań – między innymi w dziedzinie immunoterapii czy szczepionek. Od dwóch lat skupiamy się jednak coraz bardziej na obszarze chorób rzadkich. Widzimy, że w najbliższych latach właśnie te schorzenia będą coraz częściej wysuwać się na pierwszy plan.

> *Tylko w Polsce prowadzimy obecnie* **PONAD 160 BADAŃ KLINICZNYCH, W KTÓRYCH UCZESTNICZY OKOŁO 4100 PACJENTÓW.**

eprasa.pl c3758df77f

Wierzymy, że te badania przyniosą w przyszłości realne korzyści osobom, które dziś nie mają jeszcze dostępu do nowoczesnych metod leczenia. Z niecierpliwością czekamy na te efekty..

A jakie Pana zdaniem są największe wyzwania w leczeniu pacjentów z chorobami rzadkimi?

– Największym wyzwaniem jest diagnostyka – czyli wykrycie pacjentów, zrozumienie ich chorób i zapewnienie im właściwej opieki. Ponieważ schorzenia te występują tak rzadko, rozpoznanie ich bywa trudne. Dlatego staramy się zwiększać świadomość wśród lekarzy i społeczeństwa. Współpracujemy z organizacjami pacjentów, środowiskiem medycznym i instytucjami publicznymi, aby diagnoza mogła być stawiana wcześniej, a leczenie było dostępne zarówno dziś, jak i w przyszłości – tłumaczy Justin Gandy.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Materiały prasowe

NOWOCZESNY PRAWNIK: MIĘDZY KODEKSEM A TECHNOLOGIĄ

MAJA CHWALISZEWSKA *radca prawny, doradca restrukturyzacyjny*

eprasa.pl c3758df77f

Czy w erze cyfryzacji i sztucznej inteligencji, technologia może całkowicie zastąpić prawnika? Moja odpowiedź brzmi: NIE. **ŻADEN ALGORYTM NIE ZASTĄPI LUDZKIEJ EMPATII, ZDOLNOŚCI DO MEDIACJI W SYTUACJI KRYZYSOWEJ CZY STRATEGICZNEGO SPOJRZENIA,** *które pozwala wnikliwiej rozumieć złożoną sytuację klienta.*

Tekst: **MAJA CHWALISZEWSKA**
radca prawny, doradca restrukturyzacyjny

Branża prawna, przez lata postrzegana jako bastion tradycji, przechodzi transformację. Nie jest to już tylko świat opasłych kodeksów i wielogodzinnych analiz orzecznictwa. Współczesne wyzwania gospodarcze, tempo zmian i cyfryzacja procesów (jak choćby wdrożenie Krajowego Rejestru Zadłużonych) wymuszają na nas, prawnikach, ewolucję. Dziś innowacja w tej branży to nie futurystyczna wizja, ale postać nowoczesnego doradcy – eksperta, który łączy twardą wiedzę merytoryczną z biegłością w korzystaniu z nowych narzędzi.

Jako radca prawny i jednocześnie doradca restrukturyzacyjny, obserwuję tę zmianę z podwójnej perspektywy. Zaczynając pracę zawodową kilkanaście lat temu, dysponowałam zupełnie innym

eprasa.pl c3758df77f

zestawem narzędzi. Kluczowe były tradycyjne bazy danych i dogłębna znajomość przepisów. Jednak tym, co pozwoliło mi skutecznie nawigować w zmieniającej się rzeczywistości, nie były same narzędzia, ale niezmienna chęć rozwoju, pogłębiania wiedzy i zdobywania nowych doświadczeń. To one dały mi dzisiejszą, szerszą perspektywę na wyzwania stojące przed prawnikiem XXI wieku.

> *Technologia, czy to w formie* **PLATFORM LEGALTECH DO ZARZĄDZANIA SPRAWAMI, CZY ZAAWANSOWANYCH ALGORYTMÓW AI** *analizujących ryzyka kontraktowe, fundamentalnie zmienia nasz warsztat.*

Pozwala zautomatyzować powtarzalne czynności, przyspieszyć proces analizy dokumentów (np. w badaniach due diligence) i szybciej identyfikować potencjalne zagrożenia dla biznesu klienta. Narzędzia te bez wątpienia ułatwiają pracę i przyspieszają wiele etapów doradztwa, dając nam przestrzeń na to, co najważniejsze.

Jak ujął to norweski laureat Pokojowej Nagrody Nobla, Christian Lous Lange: „Technologia to wspaniały sługa, ale straszny pan". To powiedzenie w kontekście innowacji nabiera dziś nowej mocy.

eprasa.pl c3758df77f

Pojawia się jednak kluczowe pytanie: czy w erze cyfryzacji i sztucznej inteligencji, technologia może całkowicie zastąpić prawnika?

Moja odpowiedź brzmi: NIE.

> *Prawo, a w szczególności tak delikatna materia jak restrukturyzacja,* **TO NIE TYLKO SUCHE PRZEPISY I ANALIZA DANYCH.** *To przede wszystkim emocje, ogromna odpowiedzialność i poczucie misji*

– misji ratowania przedsiębiorstw, firm i ludzkich miejsc pracy. To skomplikowane interakcje z klientami, zarządami, wierzycielami i sądami, które budują wzajemne zaufanie i trwałe relacje biznesowe.

Problemy finansowe często są epicentrum innych kryzysów życiowych. Mało kto wie, że to właśnie trudności finansowe są jedną z najczęstszych przyczyn rozwodów. Co więcej, presja związana z niewypłacalnością pociąga za sobą ryzyko popełniania przestępstw – klienci w desperacji szukają szybkich rozwiązań, narażając siebie i bliskich na dotkliwą odpowiedzialność karną. Tym bardziej widzimy, że nowoczesny prawnik nie może ograniczać się tylko do jednej, wąskiej materii.

eprasa.pl c3758df77f

Żaden algorytm nie zastąpi ludzkiej empatii, zdolności do mediacji w sytuacji kryzysowej czy strategicznego spojrzenia, które pozwala wnikliwiej rozumieć złożoną sytuację klienta. Technologia jest potężnym sojusznikiem – daje nam szybkość, precyzję i dane. Ale to prawnik, ze swoim doświadczeniem, intuicją i umiejętnością budowania relacji, nadaje tym danym sens i przekuwa je w realne, skuteczne rozwiązania.

> *Innowacyjny prawnik to nie ten, kto ślepo podąża za technologią, ale* **TEN, KTO POTRAFI JĄ MĄDRZE WYKORZYSTAĆ,** *nigdy nie zapominając o ludzkim wymiarze swojej profesji.*

Jak trafnie zauważyła Maya Angelou: „Ludzie zapomną o tym, co powiedziałeś, ludzie zapomną o tym, czego dokonałeś, ale ludzie nigdy nie zapomną tego, jak się dzięki tobie poczuli". Właśnie w tym zdaniu zawiera się istota pracy nowoczesnego prawnika.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



EUROPEJSKI KONGRES MAŁYCH I ŚREDNICH PRZEDSIĘBIORSTW

Fot. Materiały prasowe

15. EUROPEJSKI KONGRES *Małych i Średnich Przedsiębiorstw – na zdjęciu Tomasz Zjawiony, prezes RIG w Katowicach*

eprasa.pl c3758df77f

W Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach **ZAKOŃCZYŁ SIĘ 15. EUROPEJSKI KONGRES MAŁYCH I ŚREDNICH PRZEDSIĘBIORSTW** *– największe w Europie wydarzenie poświęcone sektorowi MŚP. W tym roku Kongres odbywał się pod hasłem HERE & NOW, co zwraca uwagę na konieczność podejmowania odważnych decyzji tu i teraz.*

Tekst: **JAN MATURA**

Kongres został zorganizowany przez Regionalną Izbę Gospodarczą w Katowicach. Jak zaznaczył prezes RIG w Katowicach, wiceprezes European Entrepreneurs CEA-PME Tomasz Zjawiony:

– Ponad 74 proc. polskiego PKB budują polscy przedsiębiorcy i polskie przedsiębiorstwa. To dzięki płaconym przez nas podatkom politycy są w stanie realizować swoje lepsze lub gorsze projekty społeczne. To ostatni możliwy moment – here and now – żeby zmienić nasze podejście i naszą politykę tak, aby polscy przedsiębiorcy mogli konkurować cenowo z podmiotami gospodarczymi spoza UE. Dostrzeżcie w końcu i uwierzcie wreszcie w polskich przedsiębiorców – apelował.

eprasa.pl c3758df77f

Kongres zjednoczył wielu partnerów wydarzenia, których przedstawiciele zabrali głos podczas inauguracji. prezydent Katowic Marcin Krupa podkreślił rolę MŚP:

> *– Przedsiębiorcy dzięki swoim inwestycjom rozwijają nasze miasta, regiony i kraj.* **W KATOWICACH DAWNO TO ZROZUMIELIŚMY.** *Dzięki dobrej współpracy przemieniliśmy się z miasta przemysłu w miasto usług i nowych technologii.*

Natomiast wiceprzewodniczący Zarządu Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii Maciej Biskupski zauważył, że kongres jest miejscem ważnych dyskusji:

– Chcemy stworzyć najlepsze warunki do tego, by województwo śląskie, GZM i miasto Katowice były dobrym miejscem do życia, pracy i spędzania czasu wolnego. Jestem głęboko przekonany, że przez te dwa dni wypracujemy tu odpowiedzi na ważne pytania.

– Jaka będzie przyszłość? Będzie wymagająca, ale także hojna dla dostosowujących się do niej przedsiębiorców i regionów – dodał wicemarszałek województwa śląskiego, Leszek Pietraszek.

Podczas inauguracyjnego panelu „Przyszłość zaczyna się dziś – jak zmienia się świat” dyskutowali: Beata Drzazga – za-

eprasa.pl c3758df77f

łożycielka BetaMed S.A., Joanna Makowiecka-Gatza – prezes Pracodawcy RP i Rafał Sonik – prezes Gemini Holding. Beata Drzazga zauważyła:

– Za granicą zauważyliśmy, że o przedsiębiorców aktywnie się zabiega, tymczasem w Polsce często rzuca się nam kłody pod nogi. Zmienność prawa w Polsce oraz w ostatnich latach inflacja i problemy z łańcuchem dostaw sprawiły, że jako MŚP zbyt mało inwestujemy w nowe technologie – powiedziała Joanna Makowiecka-Gatza, prezes zarządu Pracodawcy RP.

Rozwój gospodarczy w województwie śląskim doceniony został przez Rafała Sonika, prezesa zarządu Gemini Holding, który powiedział:

– Ja patrzę na Śląsk przede wszystkim z podziwem. To, czego dokonano na Śląsku, jest cudem gospodarczym, który wziął się z pracy. To na Śląsku zainwestowałem najwięcej, a nie w Warszawie czy Krakowie.

Strategiczne porozumienie dla Śląska

Podczas inauguracji podpisano list intencyjny dotyczący współpracy w zakresie promocji gospodarczej w kraju i za granicą. Sygnatariuszami byli: wicemarszałek województwa śląskiego Leszek Pietraszek, prezydent Katowic Marcin Krupa, wiceprzewodniczący zarządu GZM Maciej Biskupski, prezes zarządu KSSE prof. dr hab. Rafał Żelazny oraz prezes RIG Tomasz Zjawiony.

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Materiały prasowe

15. Europejski Kongres Małych i Średnich Przedsiębiorstw w Katowicach

eprasa.pl c3758df77f

Celem porozumienia jest zacieśnienie współpracy na rzecz pozyskiwania inwestorów, wspólnej organizacji wydarzeń gospodarczych i wymiany informacji istotnych dla rozwoju przedsiębiorczości.

> *– W ciągu ostatnich lat sektor MŚP stał się bardzo istotnym graczem w* **KATOWICKIEJ SPECJALNEJ STREFIE EKONOMICZNEJ S.A.** *Firmy dostały informację, że strefa jest dla nich, nie tylko dla dużych firm– zaznaczył prof. dr hab. Rafał Żelazny.*

Efektem ma być wzmocnienie pozycji Katowic i regionu śląskiego na mapie gospodarczej Europy, zwiększenie atrakcyjności inwestycyjnej i tworzenie nowych miejsc pracy.

Giganci i MŚP pod jednym dachem – sojusz z Pracodawcami RP

Porozumienie sygnowane przez Joannę Makowiecką Gatzę, prezes zarządu Pracodawców RP, oraz Tomasza Zjawionego – prezesa Regionalnej Izby Gospodarczej w Katowicach, wiceprezesa European Entrepreneurs CEA-PME, obejmuje współpracę w organizacji szkoleń, konferencji i wydarzeń gospodarczych. Efektem

eprasa.pl c3758df77f

współpracy będą również działania promujące rozwój przedsiębiorczości i innowacyjności w regionie.

Partnerzy zamierzają propagować polubowne formy rozwiązywania sporów, w tym sądownictwo arbitrażowe, które ma pomóc firmom szybciej i taniej rozstrzygać spory gospodarcze.

– Pracodawcy RP to głos ogólnopolskiej organizacji, Regionalna Izba Gospodarcza w Katowicach to głos prowadzących biznes nie tylko z sektora MŚP. Razem tworzymy układ, w którym siła giganta spotyka się z energią start-upu – zapowiedziała Prezes Joanna Makowiecka-Gat.

– Dołączenie Pracodawców RP to jak podłączenie turbodoładowania – nagle otwiera się możliwość realnej, a nie tylko deklaratywnej współpracy między sektorami – dodał prezes RIG Tomasz Zjawiony.

Polsko-Saudyjskie Forum Biznesowe

Podczas tegorocznej edycji kongresu ważnym zagadnieniem jest współpraca międzynarodowa. Ścieżka tematyczna „International Talks" zainicjowana została poprzez Polsko-Saudyjskie Forum Biznesowe, którego uczestnicy dyskutowali o nowych kierunkach współpracy pomiędzy krajami. Jak podkreślono, Polskę i Arabię Saudyjską łączy wiele podobieństw, jak chociażby liczba mieszkańców i stosunek wymiany rodzimych walut bliski proporcji 1:1, a polscy przedsiębiorcy coraz chętniej decydują się na współpracę z podmiotami saudyjskimi.

eprasa.pl c3758df77f

– Rynek saudyjski jest dla nas wyjątkowo istotny. Dzięki podpisanemu niedawno porozumieniu o współpracy, dajemy szanse na dalszy rozwój gospodarczy naszym firmom – podkreślił prezes RIG Tomasz Zjawiony.

– Jestem przekonany, że efektem współpracy polsko-saudyjskiej będzie sytuacja win-win – korzystna dla obu stron– dodał prezydent Katowic Marcin Krupa.

– Marzyłam o takim momencie jak dziś, gdy nasi saudyjscy przyjaciele przyjeżdżają na Śląsk – w miejsce, gdzie wykuwa się rozwój gospodarczy Polski – zaznaczyła posłanka Ewa Kołodziej.

– Mamy podobną liczbę mieszkańców, nasze waluty wymieniane są w proporcji niemal 1:1 i przymierzamy się do przystąpienia do grupy G20 – zwrócił uwagę Piotr Jabłoński, dyrektor zarządzający w Pionie Relacji Międzynarodowych BGK Bank Gospodarstwa Krajowego.

– Arabia Saudyjska jest bardzo atrakcyjnym rynkiem dla wielu polskich przedsiębiorstw. Ważne, aby tę świadomość wśród polskich przedsiębiorców zwiększać – dodał Marek Buczak z PFR.

Nowe porozumienia międzynarodowe: Hiszpania, Kanada i Węgry

Podczas forum ogłoszono także podpisanie kolejnych porozumień międzynarodowych, które mają otworzyć śląskim przedsiębiorcom nowe rynki.

eprasa.pl c3758df77f

W ramach współpracy z Polsko-Hiszpańską Izbą Gospodarczą dokument podpisali Tomasz Zjawiony, prezes RIG w Katowicach, oraz Andrzej Szumowski, wiceprezes Rady Polsko-Hiszpańskiej Izby Gospodarczej, i Bartosz Wach, członek Rady Polsko-Hiszpańskiej Izby Gospodarczej. Porozumienie zakłada wspólną organizację targów, misji gospodarczych, konferencji branżowych i promocję polskich oraz hiszpańskich produktów i usług.

Kolejne porozumienie zostało zawarte z Polish Canadian Business Association, reprezentowaną przez Michaela Kwadransa, dyrektora stowarzyszenia, oraz Adama Grabowskiego, członka jego zarządu. Współpraca ma na celu rozwój relacji handlowych i inwestycyjnych pomiędzy przedsiębiorcami z Polski i Kanady, szczególnie w obszarach innowacji i technologii.

Trzecim dokumentem był list intencyjny z Izbą Handlowo-Przemysłową w Budapeszcie, podpisany przez Tomasza Zjawionego, Petera Keszthelyiego, wiceprezesa BCCI, oraz dr. Kupcsoka Lajosa, członka Rady Izby. Strony zobowiązały się do rozwoju relacji polsko-węgierskich, ułatwiania wymiany gospodarczej i wspierania przedsiębiorców w ekspansji zagranicznej.

Dalszy ciąg międzynarodowych rozmów

Uczestnicy drugiego dnia kongresu kontynuowali dyskusje w ramach ścieżki „International Talks". Podczas panelu pn. „How to Build Global Services Around Relations" prelegenci podzielili

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Materiały prasowe

EKMŚP – Stoiska

eprasa.pl c3758df77f

się swoimi doświadczeniami oraz dobrymi radami związanymi z budowaniem zaufania w międzynarodowych relacjach biznesowych. Podkreślili również rolę partnerów w procesie podejmowania działań inwestycyjnych za granicą, takich jak lokalne uczelnie wyższe.

Na istotne wsparcie izb gospodarczych w tych działaniach uwagę zwróciła manager ds. inwestycji zagranicznych Invest Region Leipzig GmbH Urszula Wöltjen**:**

Ważną rolę w budowaniu relacji międzynarodowych pełnią takie instytucje jak RIG czy Invest Region Leipzig. Dostęp do sieci podmiotów na danym rynku oraz pomoc w przeprowadzeniu procesu inwestycyjnego są nieocenione.

O wsparciu polskich przedsiębiorstw w działaniach biznesowych za granicą opowiedział podczas wystąpienia przedstawiciel Ministerstwa Rozwoju i Technologii (MRIT), radca Grzegorz Sinacki:

> *– Aktualnie funkcjonuje ponad tysiąc barier w dostępie* **POLSKICH PRZEDSIĘBIORCÓW DO RYNKÓW 90 KRAJÓW,** *które na bieżąco są monitorowane przez ministerstwo.*

Podkreślił także, że MRiT podejmuje inicjatywy na rzecz polskich przedsiębiorców zarówno w relacjach bilateralnych, jak

eprasa.pl c3758df77f

również na forum Unii Europejskiej (UE) w Brukseli i Światowej Organizacji Handlu (WTO) w Genewie. Zasugerował, że pomocnym dla polskich firm narzędziem do ekspansji na rynki zagraniczne jest portal „Access2Markets".

W ramach ścieżki „International Talks" odbyły się również dziś panele dotyczące m.in. podejmowania działań biznesowych w Ukrainie czy skalowania i umiędzynarodowienia przedsiębiorstw.

Dyskusje o demografii i rynku pracy

O zmianach demograficznych i starzeniu się społeczeństw oraz wpływie tych zjawisk na dostępność siły roboczej dyskutowali uczestnicy panelu „Demograficzne trendy a przyszłość rynku pracy". W rozmowach tych udział wzięli także dyrektorzy Powiatowych Urzędów Pracy w województwie śląskim.

Na temat relacji trendów demograficznych w stosunku do rozwoju technologii mówił prezes zarządu Regionalnego Funduszu Gospodarczego S.A. Piotr Grzybowski:

– Uważam, że dobry manager poradzi sobie ze zmianami demograficznymi, szczególnie w dobie sztucznej inteligencji. Technologia poradzi sobie bez problemu. Są jednak branże, dla których demografia jest wyznacznikiem, bo pielęgniarki sztuczna inteligencja nie zastąpi. Lekarza tak, ale pielęgniarką nie będzie.

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Materiały prasowe

15. Europejski Kongres Małych i Średnich Przedsiębiorstw w Katowicach

eprasa.pl c3758df77f

Po zakończeniu panelu odbyła się także uroczysta gala, podczas której wręczono nagrody „Lider Śląskiego Rynku Pracy". To wyróżnienie przyznawane pracodawcom, którzy szczególnie rzetelnie współpracują z urzędami pracy w zakresie zatrudnienia i utrzymania stanowisk pracy ze środków publicznych.

Zielone miasta i czysta energia

Ważnymi zagadnieniami poruszanym podczas kongresu były kwestie związane z energią odnawialną i koncepcją zielonego miasta, o których dyskutowano podczas paneli: „Green city, clean business – ekologiczne wyzwania i szanse", „Ku transformacji energetycznej – finansowanie zielonych inwestycji w MŚP" oraz „Energia dla rozwoju: Jak polityka energetyczna UE i zrównoważone zarządzanie energią kształtują strategie małych i średnich przedsiębiorstw oraz samorządów".

– Katowice są w komfortowej sytuacji – 43 proc. powierzchni miasta to lasy, w dużej części starodrzewy. Całe Nadleśnictwo Katowice zostało włączone do tzw. lasów o funkcji społecznej. To oznacza, że zrezygnowaliśmy z rębni całkowitej, by chronić nasze lasy – traktujemy je jako zielone płuca nie tylko miasta, ale i całej aglomeracji – podkreślił wiceprezydent Katowic, Jarosław Makowski.

Natomiast o wspieraniu proekologicznych działań firm sektora MŚP przez Katowicką Specjalną Strefę Ekonomiczną opowiedziała wiceprezes KSSE S.A. Ewa Lipka:

eprasa.pl c3758df77f

KSSE, najlepsza strefa ekonomiczna w Europie, wspiera mikro i małych przedsiębiorców. Tylko w ubiegłym roku 70 proc. decyzji, które wydała strefa, dotyczyło firm sektora MŚP. To często są rodzinne firmy, które zdecydowały się zastosować innowacje. Dla nich wprowadzamy specjalne zwolnienia podatkowe i udzielamy wsparcia, chociażby poprzez bezpłatne szkolenia.

Bieżące inicjatywy na poziomie metropolii przybliżyła Dyrektor Departamentu Infrastruktury i Środowiska GZM Blanka Jędrzejewska:

– W tym roku przeprowadziliśmy duże badanie jakości powietrza – w 700 punktach pomiarowych w 14 miastach Metropolii zmierzyliśmy poziom dwutlenku azotu (NO_2), którego głównym źródłem jest transport, szczególnie nieefektywne spalanie w silnikach diesla. Wyniki pokazały, że wciąż mamy wiele do zrobienia, ale teraz wiemy dokładnie, gdzie i jakie działania są potrzebne.

Jednym z ważnych punktów programu było uroczyste wręczenie wyróżnień i nagród tegorocznej edycji „Lider Śląskiego Rynku Pracy", przyznawanych przez Powiatowe Urzędy Pracy województwa śląskiego. Uhonorowano pracodawców, którzy wnoszą szczególny wkład w rozwój śląskiego rynku pracy i aktywnie współpracują z urzędami w zakresie zatrudniania oraz utrzymania miejsc pracy ze środków publicznych.

eprasa.pl c3758df77f

Laureaci nagrody „Lider Śląskiego Rynku Pracy"

Do tegorocznej nagrody śląskie Powiatowe Urzędy Pracy zgłosiły 24 nominacje w dwóch kategoriach. Po merytorycznej debacie członkowie Kapituły wyłonili zwycięzców oraz przyznali wyróżnienia i nagrody specjalne.

Nagroda Główna 2025: OPTYK KAROLINA S.C. Karolina Kryut, Rafał Kryut

- I wyróżnienie: Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Mieszkaniowej Towarzystwo Budownictwa Społecznego Sp. z o.o.
- II wyróżnienie: Wytwórnia Makaronu „GOLDMAK"
- III wyróżnienie: Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „OMEGA" Łukasz Sosnowski, Bogusław Stempień Sp. j.

Nagroda Specjalna 2025 dla Podmiotu Ekonomii Społecznej: Zakład Aktywizacji Zawodowej Zakład Produkcyjno-Usługowy „Wspólna Pasja"

- I wyróżnienie: Fundacja Chlebowa Chata
- II wyróżnienie**:** Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnościami Intelektualnymi Koło w Jaworznie
- III wyróżnienie: Centrum Integracji Społecznej w Bytomiu

Podczas wydarzenia wręczono także listy gratulacyjne pozostałym nominowanym firmom oraz przekazano listy intencyjne dotyczące umowy partnerskiej Powiatowych Urzędów Pracy ze Śląskim Funduszem Rozwoju, której celem jest

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Materiały prasowe

Gala EKMŚP

eprasa.pl c3758df77f

dalsze wspieranie przedsiębiorczości i aktywizacji zawodowej w regionie.

Polubowne rozwiązywanie sporów

Podczas kongresu podpisano również porozumienie o współpracy, którego celem jest popularyzacja mediacji oraz arbitrażu jako skutecznych, szybszych i mniej kosztownych metod rozwiązywania sporów w środowisku gospodarczym. Metodom tym dedykowane zostały dwa panele dyskusyjne.

> *– Ludzie nie chcą przejść do mediacji, bo uważają to za przyznanie się do braku racji. Ale* **CZY MY CHCEMY MIEĆ RACJĘ, CZY ODZYSKAĆ PIENIĄDZE?** *– podkreśliła dr Anna Bicz-Kordonets, dyrektorka Śląskiego Centrum Arbitrażu i Mediacji.*

– Największym problemem mediacji jest to, że przedsiębiorcy – czyli ci, którzy mają z niej korzystać – o niej po prostu nie wiedzą. Spór sądowy nie jest zły, ale trwa długo i jest kosztowny. Mediacja powinna być obowiązkowa, przynajmniej na określonym etapie postępowania – Mariusz Filipek, ekspert prawa gospodarczego.

eprasa.pl c3758df77f

Międzynarodowy dialog gospodarczy: Inwestowanie w Ukrainie

Jednym z kluczowych paneli tegorocznego Kongresu był „International Talks: Doing Business with Ukraine", poświęcony możliwościom inwestycyjnym i gospodarczym współpracy z Ukrainą. W dyskusji wziął udział m.in. Wiaczesław Wojnarowskyj – konsul generalny Ukrainy w Krakowie, który podkreślił, że mimo trwającej wojny ukraińska gospodarka pozostaje aktywna i otwarta na współpracę z zagranicznymi inwestorami:

Ukraina doskonale rozumie, że jednym z filarów naszej wytrwałości w tej barbarzyńskiej wojnie jest gospodarka. Bez silnej, działającej gospodarki nie da się ani przetrwać, ani skutecznie stawić czoła agresorowi. Dlatego już dziś przygotowujemy się do odbudowy kraju.

Konsul wskazał również, że szczególne perspektywy rozwoju widoczne są w sektorach budowlanym, energetycznym i infrastrukturalnym, a cyfrowa platforma „Nazovni", stworzona przez ukraińskie MSZ, stanowi ważne narzędzie wspierające ekspansję firm na rynki międzynarodowe.

O możliwościach finansowania i narzędziach wsparcia dla polskich przedsiębiorców mówił Tomasz Orlik, członek zarządu PFR TFI, zachęcając do korzystania z platformy Team Poland Ukraine, a także dr Marek Szczepański z Banku Ochrony Środowiska S.A.,

eprasa.pl c3758df77f

który przedstawił instrumenty umożliwiające rozwój projektów zwiększających potencjał współpracy gospodarczej między Polską a Ukrainą.

Gala Społeczności i 35-lecia RIG w Katowicach

35 lat swojej działalności świętowała dziś Regionalna Izba Gospodarcza w Katowicach w siedzibie NOSPR. Podczas wydarzenia wręczone zostały także Nagrody Gospodarcze Europejskiego Kongresu Małych i Średnich Przedsiębiorstw.

Jubileusz działalności RIG

Członkowie i przyjaciele RIG spotkali się na Gali Społeczności Izby, podczas której świętowano 35-lecie działalność. Regionalna Izba Gospodarcza w Katowicach to organizacja samorządu gospodarczego, która dynamicznie się rozwija – obecnie zrzesza już blisko 700 firm. Została powołana 13 lutego 1990 roku przez 103 założycieli, a jej rejestracja nastąpiła 21 marca 1990 roku. Pierwszym prezesem RIG był Tadeusz Donocik, który pełnił tę funkcję w latach 1990-2018 r., a obecnie jest honorowym prezesem Izby. Warto podkreślić, że RIG jest kontynuatorem tradycji Izby Handlowej powstałej w Katowicach w 1922 roku, a od 1927 roku Śląskiej Izby Przemysłowo-Handlowej – działającej do 1950 roku.

eprasa.pl c3758df77f

Laureaci Nagród Gospodarczych Europejskiego Kongresu MŚP

Podczas gali wręczone zostały Nagrody Gospodarcze Europejskiego Kongresu MŚP. Wśród laureatów znaleźli się:

> Magazyn FORBES POLSKA, reprezentowany przez redaktor naczelną Katarzynę Dębek;

> GRUPA RECYKL S.A., reprezentowana przez prezesa zarządu Macieja Jasiewicza;

> STRABAG sp z o.o., którą reprezentował członek zarządu Dariusz Kolasa;

> Dariusz Miłek, twórca i prezes zarządu CCC S.A.;

> Robert Podleś, założyciel i prezes grupy kapitałowejCOBI;

> NVIDIA CORPORATION, reprezentowana przez dyrektora zarządzającego dla regionu Centralnej i Wschodniej Europy Romana Sioda.

> SZEJA RALLY TEAM, nagrodę odebrał Jarosław Szeja;

– To ogromny zaszczyt móc odebrać tę nagrodę. Nasza firma jest blisko związana ze Śląskiem, bo zatrudniamy jako podwykonawców wielu małych i średnich przedsiębiorców z województwa. Niedawno zakończyliśmy budowę wielkiej walcowni w Siemianowicach, a aktualnie na terenie byłej kopalni Wieczorek w Katowicach tworzymy HUB Gamingowo-Technologiczny – powiedział Dariusz Kolasa podczas uroczystości wręczenia nagród.

eprasa.pl c3758df77f

– Ja też jestem z miasta górniczego, bo pochodzę z Lublina. Moja historia jest podobna do historii RIG, bo zaczynałem na bazarze również w lutym 1990 roku, a do dziś działalność mojego przedsiębiorstwa bardzo się rozwinęła – wskazał Dariusz Miłek.

– Sport jest platformą, która połączyła nas w wielu przestrzeniach. To kawał dobrej współpracy z KSSE i RIG, dzięki której zbudowaliśmy coś wyjątkowego, co łączy przedsiębiorców – wspomniał Jarosław Szeja.

Rolę Polski w działaniach międzynarodowej swojej firmy IT podkreślił Roman Sioda:

– W Polsce mieści się nasz hub na 24 krajów w Europie Środkowo-Wschodniej. Wspólnie z Kulczyk Investment otworzyliśmy także pierwszą fabrykę AI w Polsce.

– Przyglądając się rynkom zagranicznym widać, że polskie firmy wychodzą za granicę i nie boją się pokazać swojej wartości, odnosząc sukcesy – wspomniał Maciej Jasiewicz.

Ważny apel dotyczącej polskiej i europejskiej gospodarki zawarł w swoim wystąpieniu Robert Podleś:

– Jestem zaszczycony. To nagroda dla wszystkich moich pracowników. Jesteśmy dużą firmą, w której cały proces od projektowania do produkcji przebiega w Polsce. Mam jednak duże wątpliwości, czy za dwadzieścia lat nadal tak będzie wśród polskich i europejskich producentów. Powinniśmy robić wszystko jako przedsiębiorcy, aby wywierać presję na poli-

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Materiały prasowe

Statuetki – gala EKMŚP

eprasa.pl c3758df77f

tyków w celu możliwości zachowania produkcji na naszym kontynencie.

– Zazwyczaj to my jako magazyn przyznajemy nagrody przedsiębiorcom. Tym bardziej ta nagroda jest cenna dla naszej redakcji, która na co dzień śledzi wasze losy i cieszy się waszymi sukcesami. Warto zatrzymać się i spojrzeć na to, co polscy przedsiębiorcy zrobili przez ostatnie 35 lat. To, że Polska jest wśród dwudziestu największych gospodarek świata, to zasługa polskich firm sektora MŚP – duże uznanie wobec polskich przedsiębiorców sektora MŚP wyraziła Katarzyna Dębek.

Wyjątkowe miejsce i oprawa artystyczna

Gala RIG odbyła się we wnętrzu sali koncertowej Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia, która wypełniona została dźwiękami muzyki soul, funk i jazz autorstwa Electro Deluxe – francuskiego zespół, który od ponad dwudziestu lat wyróżnia się unikalnym i oryginalnym brzmieniem.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

KOMÓRKI MADE IN POLAND



Fot. Leszek Kotarba/ East News

eprasa.pl c3758

Miesiąc **PO PIERWSZYM PODANIU „POLSKICH" CAR-T PACJENT CZUJE SIĘ DOBRZE**. *To wydarzenie, które otworzyło nowy rozdział w historii krajowej medycyny. – Pokazaliśmy, że możemy to zrobić – i że warto było zainwestować w polską naukę – mówi* **PROF. TOMASZ WRÓBEL** *z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.*



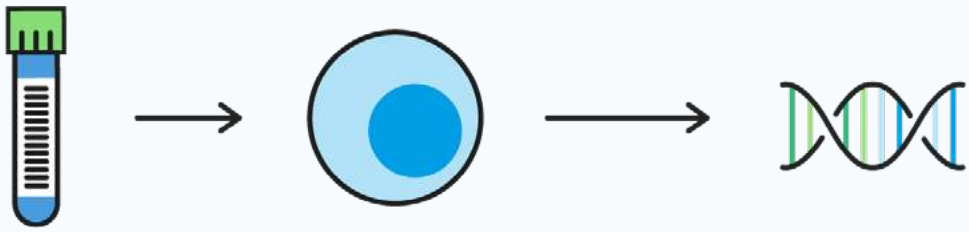
Rozmawiała **KATARZYNA PINKOSZ**

WIĘCEJ

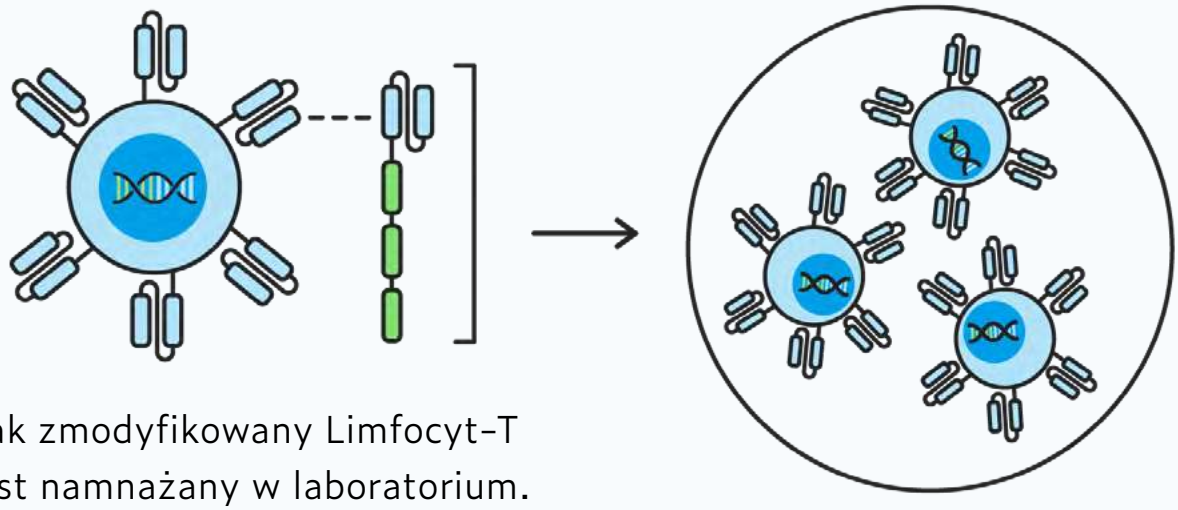
Na początku września media obiegła wiadomość o tym, że we Wrocławiu zapisano nowy rozdział w historii polskiej medycyny. W pana ośrodku podano pierwszą polską stworzoną w ośrodku akademickim terapię CAR-T, która jest uznawana za jedno z największych osiągnięć medycyny. Do tej pory pacjenci mogli otrzymywać terapie CAR-T, które kupowaliśmy od firm farmaceutycznych. Rzecz w tym, że są drogie (jedno podanie to ok. miliona złotych), a w dodatku mogli je otrzymać tylko pacjenci z określonymi wskazaniami. Miesiąc temu po raz pierwszy w Polsce pacjent otrzymał tzw. akademickie komórki CAR-T, stworzone i podane w krajowym ośrodku akademickim. I o ok. połowę tańsze. Jak dziś czuje się pacjent?

eprasa.pl c3758df77f

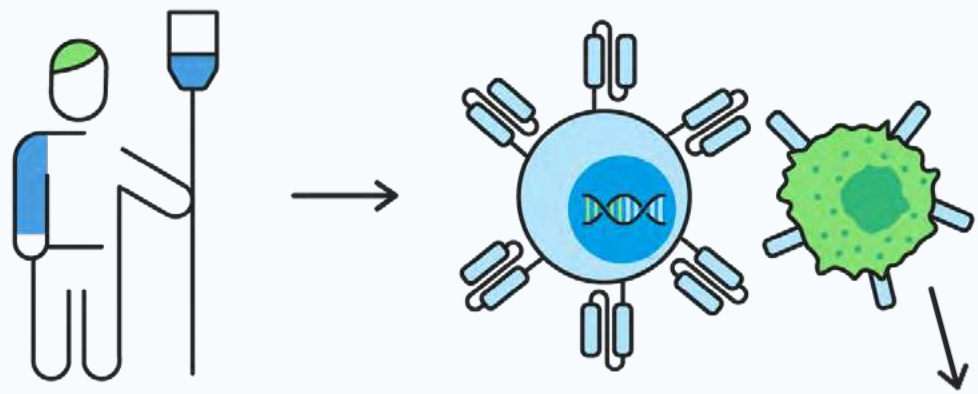
METODA CAR-T



Niepotrafiący zareagować na komórki nowotworowe Limfocyt-T pobierany jest od chorego i metodą inżynierii genetycznej wyposażanay w specjalny antygen nowotworowy CAR (chimeric antigen receptor).



Tak zmodyfikowany Limfocyt-T jest namnażany w laboratorium.



Pacjent otrzymuje z powrotem swoje zmodyfikowane komórki odpornościowe. Dzięki dodanemu nakierowanemu antygenowi CAR, komórki nowotworowe mogą być łatwiej złapane a następnie zniszczone przez limfocyty.



eprasa.pl c3758df77f

Pacjent czuje się dobrze. Póki co ma częściową odpowiedź na leczenie, pozostaje w obserwacji, ale jego samopoczucie jest dobre. Był to pacjent z nawrotem agresywnego chłoniaka. Z racji wieku nie spełniał kryteriów programu lekowego do podania refundowanej terapii CAR-T. Był jednak bardzo otwarty na nowe metody, chciał się leczyć.

Skąd pomysł na tworzenie w ośrodkach akademickich, czyli na uczelniach „polskich" CAR-T? Było wiele opinii, że to się nie uda.

Bardzo się cieszę, że jednak się udało. Ten projekt pokazał, że możemy wytworzyć komórki, w naszych wytwórniach, w Polsce. Nasze CAR-T to nie jest konkurencja dla komercyjnych CAR-T. Są jednak sytuacje, kiedy wiemy, że terapia CAR-T byłaby pomocna dla pacjenta, ale nie możemy jej podać, bo nie jest ona w tym wskazaniu zarejestrowana czy refundowana. Projekty akademickie umożliwiają nam wykorzystanie tej technologii właśnie dla takich pacjentów. Wypełniamy więc pewną niszę.

Terapie CAR-T tworzone w ośrodkach akademickich w Hiszpanii, w Niemczech czy w Wielkiej Brytanii. Ale to nie

PROF. DR HAB. TOMASZ WRÓBEL

– hematolog, kierownik Kliniki Hematologii, Terapii Komórkowych i Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu.

eprasa.pl c3758df77f

jest tak, że tylko w tych ośrodkach można wyprodukować CAR-T.

Pokazaliśmy, że w Polsce też możemy to zrobić. Biotechnologia bardzo się rozwija, technologia się upraszcza. Kiedyś był to naprawdę Mount Everest.

> *Pokazaliśmy, że przy odpowiednim zaangażowaniu, można pokonać wiele* **ADMINISTRACYJNYCH PRZESZKÓD** *– to był główny problem opóźniający.*

Wszyscy uczyliśmy się, zarówno Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, jak i inne urzędy, my również. Pokazaliśmy ścieżkę i jestem przekonany, że inni też będą tą drogą szli. Pokazaliśmy, że to jest możliwe. To jest chyba najbardziej cenne.

Ilu pacjentów będzie mogło otrzymać terapię w tym programie?

Planujemy włączyć do tego badania kilkunastu pacjentów. W przypadku kolejnych osób właśnie przygotowujemy komórki. Pamiętajmy, że jest to terapia personalizowana, tworzona z myślą o konkretnym pacjencie. Myślę, że w ciągu najbliższych dni będziemy podawać ją już kolejnym pacjentom; szukamy oczywiście takich, u których jest wskazanie do terapii CAR-T, a którzy nie mają szansy na leczenie refundowane.

eprasa.pl c3758df77f

Komórki CAR-T, które podajecie, udało się wytworzyć i podać dzięki grantowi Agencji Badań Medycznych. A co dalej, gdy grant się skończy?

Nie chcę wybiegać zbyt daleko, bo to jest kwestia finansowania. Wszystko to mogliśmy zrobić dzięki grantowi Agencji Badań Medycznych, za co jestem bardzo wdzięczny. Projekt pokazał, że warto te pieniądze w ten sposób zainwestować.

Czy będziemy dalej rozwijać terapię? Tak, oczywiście będziemy próbować rozszerzyć wskazania, robić inne projekty, bo szkoda byłoby wysiłku ludzi, którzy nauczyli się produkcji komórek CAR-T, ich zaangażowania, bo to jest zespół zarówno osób, które pracują w laboratorium, czyli lekarzy, jak też zajmujących się administracją tego projektu. Oczywiście, będziemy starać się rozwijać inne projekty, aplikować o inne granty, żeby w dalszym ciągu tę terapię rozwijać, bo potrzeby są duże.

Wiem też, że w innych ośrodkach akademickich w Polsce są tworzone podobne projekty. Mam nadzieję, że będą rozwijane.

Czy w przyszłości pacjenci będą mieli szansę być leczeni wytworzonymi specjalnie dla nich terapiami CAR-T, na równi z produktami komercyjnymi?

Nie sądzę, żebyśmy mogli konkurować z przemysłem farmaceutycznym, bo trzeba pamiętać, że terapia CAR-T bardzo szybko się rozwija. Nakłady przemysłu na badania są nieporównanie większe. My nawet nie jesteśmy w stanie do takiej rywalizacji

eprasa.pl c3758df77f

stanąć. My po prostu działamy w tym obszarze, który nie jest przedmiotem zainteresowania firm farmaceutycznych.

> *Chodzi o pacjentów, którzy nie mogliby tej terapii* **DOSTAĆ JAKO REFUNDOWANEJ**. *My też będziemy starać się poszerzać wskazania do takiego leczenia*

o takie, gdzie pacjenci nie mogą tej terapii dostać, a my moglibyśmy ją zastosować. Wiemy z innych danych, że ona jest skuteczna. To nie jest tak, że stosujemy ją na zasadzie: podajmy, zobaczymy, czy pomoże, tylko stosujemy tam, gdzie są przesłanki medyczne, że to może być pomocne. Długotrwała skuteczność wynosi ok. 40 proc. – to bardzo dużo, patrząc na to, że są to pacjenci ciężko chorzy, nawrotowi.

Gdyby miał pan popatrzeć na przełomy w polskiej hematologii, to „polski CAR-T" byłby największym?

Nie chcę się porównywać naszych akademickich CAR-T do osiągnięć w polskiej hematologii, która znakomicie się rozwija, wielu kolegów ma wspaniałe osiągnięcia. Patrząc jednak na moją karierę zawodową – a pracuję w hematologii już ponad 30 lat – to jest rzecz, z której jestem najbardziej dumny. Pokazaliśmy, że możemy to zrobić.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

SIŁA CZUJNOŚCI



Fot. Facebook // Joanna Borkowska

Kiedy lekarz uspokajał ją, że to tylko problem z kręgosłupem, mogła odpuścić. Zamiast tego posłuchała intuicji i zrobiła kolejne badanie. To uratowało jej życie. Dziś **JOANNA BORKOWSKA MÓWI O SILE KOBIECEJ CZUJNOŚCI I POMAGA INNYM W RAMACH AKCJI SŁOŃCE.**



Rozmawiała **PAULINA CYWKA**

WIĘCEJ

Jak zaczęła się pani onkohistoria?

Od lat jestem bardzo skrupulatna, jeśli chodzi o profilaktykę. Bardzo często się badam. W roku poprzedzającym diagnozę dwukrotnie robiłam USG piersi – ostatnie badanie latem, w lipcu 2020 r. Wydawałoby się, że jestem „pod opieką" i nic nie umknie. A jednak jesienią zaczęłam odczuwać niepokojący ból w prawej piersi. I to jest w tej historii paradoksalne: chora okazała się lewa. Organizm dawał sygnał, że „coś jest nie tak".

Należę do osób, które zawsze starają się słuchać swojego ciała. Postanowiłam zaufać intuicji. To ona w pewnym stopniu mnie uratowała. Poszłam na USG do zupełnie innej placówki. Tam trafiłam na cudownego chirurga onkologa, który w lutym 2021

eprasa.pl c3758df77f

r. podczas badania wykrył w lewej piersi niepokojącą zmianę. Później biopsja potwierdziła złośliwego guza. Udało się przeprowadzić operację oszczędzającą. Potem przeszłam pełną chemioterapię – cztery „czerwone" i dwanaście „białych" – oraz radioterapię. Od czterech lat przyjmuję leczenie hormonalne. Terapia potrwa łącznie około 8-10 lat.

Wspomniała pani, że pierwszym sygnałem, jaki wskazywał na to, że w organizmie dzieje się coś niedobrego, był taki wewnętrzny niepokój. A czy pojawiły się jakieś konkretne objawy ze strony chorej piersi?

Nie.

> *To jest ważne:* **NIE WYCZUŁAM ŻADNEGO GUZKA**, *żadnej „kuleczki", niczego, co mogłoby wskazywać jako oczywisty sygnał, choć bardzo często się badałam.*

Dotykałam piersi, ale żadnego guzka nie wyczułam. Potem okazało się, że zmiana była ulokowana w miejscu, które trudno wychwycić palpacyjnie, nawet jeśli regularnie się badamy. Nie miałam żadnych typowych objawów. Jedyne, co mi doskwierało, to ból piersi.

Kiedy jeszcze we wrześniu 2020 r., w czasie pandemii, trafiłam do chirurga onkologa właśnie z tym bólem, to usłyszałam,

eprasa.pl c3758df77f

że to „prawdopodobnie od kręgosłupa". Powiem pani szczerze, że jestem też zła na niego, bo on w zasadzie tylko zerknął w dokumentację i stwierdził: „Pani w lipcu robiła USG i ja nie widzę tutaj żadnego problemu". Nawet mnie nie dotknął. Gdyby to zrobił, to może – jako doświadczony chirurg – znalazłby zmianę wcześniej. Tymczasem on ją poniekąd zbagatelizował. Uspokoił mnie i kazał się zająć kręgosłupem. Więc chodziłam na fizjoterapię.

Tak naprawdę to – jak już zresztą wspomniałam – intuicja mnie uratowała. Gdybym czekała na wyznaczony termin mammografii (czerwiec 2021 r.), to nie wiadomo, czy rak nie rozsiałby się po całym organizmie.

Czyli czuła się pani zlekceważona?

Tak. Jak najbardziej. Można było zadziałać wcześniej. Lekarz nie dość, że nic tak naprawdę nie zrobił, to jeszcze próbował uśpić moją czujność. Dziś wiem, że poszłabym do innego specjalisty, sięgnęłabym po drugą opinię i zrobiłabym kolejne USG, ale wtedy nie miałam tego doświadczenia. Od tamtej wizyty (kiedy zostałam zlekceważona) do diagnozy minęło kilka miesięcy, a guz – jak później się okazało – rósł relatywnie szybko.

Jak szybko?

Mój nowotwór miał wysoki wskaźnik proliferacji – można to w uproszczeniu opisać jako tendencję komórek do szybkiego namnażania. Między biopsją a operacją minęło niecałe 30 dni

eprasa.pl c3758df77f

i w tym czasie guz urósł ok. 4 mm. To dużo, biorąc pod uwagę tak krótki czas.

Dziś radzę wszystkim, by słuchali swojego ciała i nie dali się zbyć, jeśli czują, że coś jest nie tak. A jeśli w trakcie wizyty coś was niepokoi, idźcie po drugą opinię.

Co pani czuła w chwili postawienia diagnozy?

To był moment, nazwałabym go „czarną ścianą". Przede mną nagle nie było przyszłości – tylko ta ściana. Wszystko się skończyło. Zniknęła przyszłość. Pojawił się strach, płacz, kompletna bezradność. Moja „wiedza" o raku była telewizyjna – a w telewizji rak często znaczy „śmierć". Na szczęście pojawiła się we mnie jakaś siła, nie wiadomo skąd. Pomyślałam: „Nie pozwolę, by to mnie złamało. Przecież medycyna poszła do przodu. Trzeba działać".

Zaczęłam dzwonić, pytać, czytać. Trafiłam na ludzi, którzy dosłownie podali mi rękę. To były osoby, które już przeszły tę drogę – pokazały mi, czego się spodziewać, krok po kroku. Miałam też to szczęście, że finalnie trafiłam na bardzo empatycznego lekarza (jeżdżę zresztą do niego raz w roku na kontrolne badania).

> *Pomogło mi też to, że dostałam od niego* **KONKRETNY PLAN DZIAŁANIA**. *Jestem osobą zadaniową, więc to dało mi taką pewność, co mam robić, jak iść do przodu.*

eprasa.pl c3758df77f

Co okazało się w tym procesie leczenia najtrudniejsze?

Trudności było wiele i to różnego kalibru. Utrata włosów, brwi, rzęs – niby wiesz, że to przyjdzie, a kiedy się dzieje, przeżywasz to całym ciałem. Teoretycznie na brak włosów byłam przygotowana. Pamiętam, jak przyjaciółka przyjechała z maszynką i zgoliła mi włosy. Ona przeżywała to bardziej niż ja wtedy. Natomiast naprawdę trudnym doświadczeniem było zobaczenie siebie bez brwi i bez rzęs. Problemem okazało się też jedzenie. Dla mnie było ono karą. Byłam głodna, ale nie czułam smaku potraw. Nic mi nie smakowało.

W trakcie choroby zmarł mój tata. To było kolejne bardzo trudne doświadczenie. No i potężna słabość fizyczna: bywały dni, kiedy nie miałam siły wstać z łóżka. W tym samym okresie syn pisał maturę. Bolało mnie też to, że nie mogłam być taką, jaką chciałam i nie mogłam okazać mu wystarczającego wsparcia.

Trzeba też powiedzieć, że kiedy choruje jedna osoba, choruje tak naprawdę cała rodzina. Wszyscy są w niepewności, nikt nie ma gwarancji, jak to się skończy. Choroba dyktuje, jak mamy żyć. Mąż i syn przeżywali to na swój sposób. Pandemia dodatkowo izolowała nas: mniej ludzi w domu, mniej bodźców, więcej lęku, żeby czegoś „nie przynieść", by leczenia nie przerwać. Na szczęście psychicznie sobie jakoś wszystko poukładałam. Znalazłam wspaniałe onkosiostry, które dały mi mnóstwo wsparcia i pokazały, że wszystko jest do przejścia, że można się uśmiechać

eprasa.pl c3758df77f

i czerpać radość z życia mimo wszystko. Miałam moje „korytarze onkologiczne" – paradoksalnie, to tam byłam mniej samotna, bo były rozmowy, żarty, wymiana doświadczeń. Moi bliscy często zostawali sam na sam z bezradnością.

Jak zmieniło się pani życie po leczeniu?

Choroba była najtrudniejszym doświadczeniem, jakie mnie spotkało. Pozostał po niej strach i niepewność, bo gdzieś z tyłu głowy jest ta świadomość, że rak może wrócić. Zmieniło się też moje spojrzenie na życie i rzeczywistość. Bardziej doceniam „tu i teraz". Korzystam z każdej chwili, która jest mi dana. Zrodziła się we mnie potrzeba, by te trudne doświadczenia przekuć w coś dobrego. Staram się pomagać innym. I to daje mi poczucie sprawczości i spełnienia. Tak powstała Akcja Słońce – symbol wsparcia i nadziei dla pacjentów onkologicznych.

Skąd pomysł na tę akcję?

W trakcie leczenia dostawałam mnóstwo gestów wsparcia od rodziny i znajomych. Często dziękowałam im, mówiąc: „Jesteś słońcem w mojej ciemności". To słońce przewijało się gdzieś zresztą od początku mojej choroby. Pielęgniarki mówiły do mnie „słoneczko", ja do nich – „słoneczko". Słońce stało się metaforą dobra, ciepła, obecności. A po stronie praktycznej zobaczyłam, że jest ogromna grupa ludzi, którzy chcą pomagać, ale nie wiedzą komu i jak.

I jest ogromna grupa pacjentów i ich bliskich, którzy potrzebują prostego wsparcia: gdzie iść, do jakiego gabinetu, gdzie tu

eprasa.pl c3758df77f

się napić kawy w tym ogromnym szpitalu, czego się spodziewać po pierwszej chemii. Akcja Słońce łączy te światy.

Początkowo nie wiedziałam, jak wdrożyć tę akcję w życie. Pomogły mi moje bratnie dusze, pacjentki onkologiczne. Nawiązałam kontakt z Fundacją Świadomi Życia i razem w tej chwili prowadzimy tę akcję. Organizujemy w naszym biurze szycie poduszek dla osób w trakcie chemii, a także poduszek w kształcie serca, które służą kobietom po mastektomii w rehabilitacji. Jeździmy do szpitali, rozdajemy je osobiście, rozmawiamy. Jesteśmy już m.in. w Tomaszowie, w Otwocku, a od czerwca także w szpitalach onkologicznych Lux Med. Marzę, żeby Słońce było w każdym szpitalu onkologicznym w Polsce.

> *To jest piękna* **SIEĆ LUDZI DOBREJ WOLI**. *Amazonki, wolontariuszki – często panie na emeryturze – szyją poduszki, szydełkowe słoneczka i serca.*

Ktoś inny kupuje materiały, ktoś wspiera darowizną. My pakujemy, jedziemy do szpitali i rozdajemy te rzeczy osobiście. I to „osobiście” jest kluczowe: nie chodzi o sam przedmiot, ale o dotyk, spojrzenie, rozmowę przy łóżku czy w poczekalni. Widzę wtedy wzruszenie – to jest taki mały rytuał nadziei.

eprasa.pl c3758df77f

Dla nas to również ogromny sens. Chcemy docierać dalej, dlatego otwarcie mówimy: szukamy partnerów – instytucji, firm, osób prywatnych, które pomogą nam „pomnażać dobro". Chciałabym bardzo podziękować wszystkim osobom, które na co dzień wspierają pacjentów onkologicznych – często po cichu, bez fanfar. To dzięki wam ktoś na korytarzu szpitalnym czuje, że nie jest sam. Jeśli ta rozmowa trafi do kogoś, kto mógłby wesprzeć Akcję Słońce – materiałami, środkami finansowymi – będziemy wdzięczne. Marzy mi się, by słońce świeciło w każdym oddziale onkologicznym.

Jak z perspektywy czasu ocenia pani opiekę onkologiczną w Polsce?

W placówce, w której się leczyłam, miałam profesjonalną opiekę. Z własnego doświadczenia mogę jednak powiedzieć, że system jest przeciążony. Kolejki pod gabinetem, kolejki do pobrania krwi, oczekiwanie na wyniki, potem oczekiwanie na chemię – bywa, że od rana do wieczora spędza się czas w szpitalu. To naprawdę bardzo męczy, zwłaszcza gdy człowiek jest osłabiony. Myślę, że brakuje też lekarzy. Specjaliści nie mają zbyt dużo czasu na rozmowę, na zaopiekowanie się każdym z osobna. A tego czasu pacjenci onkologiczni bardzo potrzebują. Czasu, rozmowy i empatii. Tymczasem duża liczba pacjentów często mam wrażenie lekarzy przytłacza.

Wsparcie psychoonkologiczne formalnie jest, ja otrzymałam taką propozycję – ale z mojej perspektywy informacja o nim nie

eprasa.pl c3758df77f

zawsze dociera skutecznie do osób, które najbardziej go potrzebują. Czasem trzeba do pacjenta „podejść" z tą informacją, nie czekać, aż sam poprosi. Najwięcej takiego praktycznego wsparcia otrzymuje się od onkosióstr na korytarzu, ale też na specjalnie utworzonych grupach dla pacjentów onkologicznych, na przykład życie po diagnozie raka piersi, czy warszawskich Amazonkach, do których należę. Tam nikt nie pozostaje bez pomocy.

> *Druga sprawa:* **OPIEKA „PO" – KONTROLA I REHABILITACJA**. *Tutaj wciąż wiele kobiet szuka innej placówki, bo czuje się niewystarczająco zaopiekowana po zakończeniu leczenia.*

Ja korzystałam z NFZ-u, ale część rzeczy robię prywatnie: kontrolne USG u zaufanego chirurga-onkologa czy fizjoterapię blizny – bo to po prostu jest potrzebne, a nie zawsze dostępne w publicznym koszyku.

Czego nie powinno się mówić pacjentom onkologicznym?

Mnie bardzo denerwowało, gdy słyszałam „wszystko będzie dobrze", „nie bój się", „musisz być dzielna". Bo nikt z nas nie wie, czy „wszystko" będzie „dobrze". I nikt nie „musi" być dzielny 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu. Takie zdania, choć wypowiadane z serca, bywają jak płachta na byka. Podobnie jak

eprasa.pl c3758df77f

pytania o rokowania w chorobie. To są straszne pytania dla nas, pacjentów.

A co pacjenci onkologiczni powinni usłyszeć?

Najlepsze, co można usłyszeć to: „Jestem z tobą. Możesz na mnie liczyć". Muszę powiedzieć, że mój mąż zachował się cudownie, bo powiedział, że jestem miłością jego życia i muszę o swoje życie zawalczyć. Podjęłam tę rękawicę. Moi sąsiedzi też zachowywali się cudownie. Gotowali obiady, przynosili drobiazgi. Przyjaciółka co weekend stawiała u mnie wazon z kwiatami. Pamiętam obraz namalowany przez bliską mi osobę – to był prezent, który dał mi niesamowitą energię. Takie drobne gesty naprawdę znaczą bardzo wiele.

Co powiedziałaby pani osobie, która właśnie usłyszała diagnozę onkologiczną?

Po pierwsze: zaufaj swojemu lekarzowi i planowi leczenia. W zaufaniu jest siła – a leczenie to proces. Po drugie: jeśli czujesz, że cokolwiek nie gra, jeśli masz wątpliwości na dowolnym etapie leczenia – skonsultuj się z innym lekarzem, zasięgnij nawet kilku opinii, jeśli trzeba. Po trzecie: poszukaj grup wsparcia. To miejsca, gdzie można otrzymać naprawdę konkretną i realną pomoc. I jeszcze jedno: nie wstydź się prosić o wsparcie. W tej chorobie „bohaterstwo" nie jest obowiązkowe. Masz prawo do słabości, do złego dnia, do łez.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

wprost

ZROZUMIEĆ OTYŁOŚĆ



KAMPANIA EDUKACYJNA ELI LILLY POLSKA SP. Z O. O.

Lilly
A MEDICINE COMPANY

ZROZUMIEĆ
OTYŁOŚĆ

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Shutterstock

CZY OTYŁOŚĆ TO WYBÓR, CZY ISTNIEJE GEN OTYŁOŚCI?

eprasa.pl c3758df77f

Czy otyłość to kwestia wyboru, czy zapis w genach? Współczesna medycyna dowodzi, że **PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO, ALE NIE DETERMINUJĄ NASZEGO LOSU.** *Styl życia, analiza składu ciała i odpowiednio dobrana dieta – zwłaszcza w okresie okołomenopauzalnym – mogą skutecznie chronić przed nadwagą, sarkopenią i chorobami metabolicznymi.*

Tekst: **PROF. DR HAB. N. MED. KAROLINA KĘDZIERSKA-KAPUZA**
diabetolog, nefrolog, specjalistka leczenia otyłości

Kluczowe są: trening siłowy, właściwa podaż białka oraz regularna kontrola zdrowia nerek. Jako diabetolog i nefrolog każdego dnia spotykam pacjentów, którzy pytają: „Czy otyłość to mój wybór, czy wyrok zapisany w genach?”.

Współczesna medycyna jednoznacznie wskazuje: otyłość to przewlekła choroba metaboliczna, w której ogromne znaczenie mają uwarunkowania genetyczne, ale równie istotną rolę odgrywają środowisko i styl życia. Predyspozycje genetyczne to nie wyrok, lecz sygnał, że w naszym otoczeniu mogą zadziałać mechanizmy, które uruchomią chorobę.

eprasa.pl c3758df77f

Genetyczne podłoże otyłości – fakty i mity

OTYŁOŚĆ MONOGENOWA

Pierwszą mutację pojedynczego genu powodującą ciężką otyłość opisano w 1997 roku. [1] Choć to rzadkie przypadki, pokazują, że zaburzenia w jednym genie (np. leptyny czy jej receptora) mogą prowadzić do masywnego przyrostu masy ciała już w dzieciństwie.

OTYŁOŚĆ JAKO ELEMENT ZESPOŁÓW GENETYCZNYCH

Otyłość może być jednym z objawów chorób uwarunkowanych genetycznie, takich jak zespół Pradera-Williego czy Bardeta-Biedla. W tych przypadkach zwiększona masa ciała współistnieje z innymi cechami fenotypowymi i wymaga wielospecjalistycznej opieki.

OTYŁOŚĆ PROSTA (WIELOGENOWA)

Najczęstszy typ otyłości to tzw. otyłość prosta. Wynika z interakcji wielu wariantów genetycznych z czynnikami środowiskowymi, związanymi ze stylem życia: dietą, stylem życia, florą bakteryjną jelit, stresem czy jakością snu. Badania GWAS (Genome-Wide Association Studies) zidentyfikowały już ok. 97 genów związanych z masą ciała, a kilka z nich odgrywa kluczową rolę w regulacji apetytu i metabolizmu. [2]

eprasa.pl c3758df77f

Epigenetyka i środowisko

Nawet osoby z „otyłym" profilem genetycznym nie muszą zachorować. To, czy geny zostaną „włączone", w dużej mierze zależy od diety, aktywności fizycznej, flory bakteryjnej jelit, a także mechanizmów epigenetycznych (np. metylacji DNA).

> *W praktyce oznacza to, że* **STYL ŻYCIA MOŻE CHRONIĆ PRZED CHOROBĄ** *nawet osoby z wysokim ryzykiem genetycznym.*

Dlaczego BMI to za mało?

Jakie są pierwsze kroki do zdiagnozowania otyłości lub oceny ryzyka zachorowania na chorobę otyłościową? Przez lata wskaźnik BMI (Body Mass Index) uchodził za podstawowe narzędzie oceny nadwagi i otyłości. Dziś wiemy, że BMI jest zbyt uproszczone – nie odróżnia masy mięśniowej od tłuszczowej i nie wskazuje, gdzie odkłada się tkanka tłuszczowa. Osoba wysportowana z dużą masą mięśniową może mieć wysoki wskaźnik BMI, choć nie ma nadmiaru tłuszczu. Z kolei pacjent z prawidłowym BMI może mieć wysoki procent tłuszczu trzewnego (tzw. otyłość ukryta), który wiąże się z większym ryzykiem metabolicznym. Z tego względu, w praktyce klinicznej preferujemy analizę składu ciała – metodę bioimpedancji elektrycznej (BIA),

eprasa.pl c3758df77f

badanie densytometryczne (DEXA) czy pomiar grubości fałdów skórnych. Pozwala to ona ocenić:

- procentową zawartość tkanki tłuszczowej,
- masę mięśniową,
- nawodnienie organizmu,
- rozmieszczenie tłuszczu (trzewny vs podskórny).

To właśnie te parametry lepiej prognozują ryzyko cukrzycy, nadciśnienia czy chorób serca.

Perimenopauza, menopauza i sarkopenia – podwójne zagrożenie

Otyłości sprzyja sarkopenia. Jest to zjawisko stopniowej utraty masy i siły mięśniowej, które zaczyna się już po 40. roku życia, a przyspiesza w okresie perimenopauzy i menopauzy. Spadek poziomu estrogenów sprzyja:

- obniżeniu podstawowej przemiany materii,
- zwiększeniu odkładania się tkanki tłuszczowej (zwłaszcza trzewnej),
- utracie masy mięśniowej.

Efekt? Kobieta może przybierać na wadze, nawet jeśli je tyle samo co wcześniej, ponieważ zmienia się proporcja mięśni do tłuszczu.

Spadek masy mięśniowej dodatkowo pogarsza kontrolę glikemii i przyczynia się do insulinooporności, zwiększając ryzyko cukrzycy typu 2 i chorób nerek.

eprasa.pl c3758df77f

Siła w mięśniach: trening oporowy i białko w diecie

Aby spowolnić sarkopenię i zapobiec otyłości, równie ważny jak dieta jest trening siłowy (oporowy). Ćwiczenia z obciążeniem stymulują syntezę białek mięśniowych, podnoszą spoczynkową przemianę materii i poprawiają wrażliwość na insulinę. Zalecam minimum 2–3 sesje treningu oporowego tygodniowo, dostosowane do możliwości pacjenta/ki (np. ćwiczenia z gumami czy, hantlami oraz bez sprzętu, własna masa ciała)

> *Drugim filarem jest odpowiednia podaż białka –* **OPTYMALNIE 1,5 G BIAŁKA NA KILOGRAM MASY NALEŻNEJ** *(czyli ustalonej podczas analizy składu ciała).*

Pozwala to precyzyjnie dopasować dawkę do rzeczywistej potrzebnej masy mięśniowej, a nie do aktualnej wagi ciała. Warunkiem jest prawidłowa praca funkcja nerek. Przed zwiększeniem podaży białka warto zbadać kreatyninę w surowicy oraz wykonać badanie ogólne moczu, aby upewnić się, że nerki pracują prawidłowo i nie ma cech białkomoczu, krwinkomoczu czy przewlekłej choroby nerek.

eprasa.pl c3758df77f

Źródła białka powinny być różnorodne: chude mięso, ryby, nabiał, rośliny strączkowe, orzechy. Odpowiednie nawodnienie (minimum 1,5-2 l wody dziennie, jeśli nie ma przeciwwskazań nefrologicznych) wspiera metabolizm białek i pracę nerek.

Predyspozycja nie jest wyrokiem

Z mojego doświadczenia wynika, że nawet pacjenci i pacjentki z wyraźną genetyczną predyspozycją do otyłości mogą skutecznie chronić się przed jej rozwojem. Kluczowe elementy to:

> **REGULARNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA** – zamiast ślepego patrzenia wyłącznie na BMI,

> **TRENING SIŁOWY I ODPOWIEDNIA PODAŻ BIAŁKA**, u kobiet zwłaszcza w okresie okołomenopauzalnym,

> **KONTROLA NEREK** przed i w trakcie diet wysokobiałkowych (kreatynina, badanie moczu),

> **INDYWIDUALNIE DOBRANA DIETA** i kontrola jakości snu,

> **OPIEKA INTERDYSCYPLINARNA** – diabetolog, nefrolog, dietetyk, psycholog, fizjoterapeuta.

Podsumowanie

Otyłość nie jest wyłącznie kwestią silnej woli, ale też nie jest losem zapisanym w genach. To choroba wynikająca z wieloczynnikowej interakcji genów, hormonów, stylu życia i środowiska.

eprasa.pl c3758df77f

Pamiętaj!

> BMI NIE WYSTARCZY – liczy się skład ciała i rozmieszczenie tłuszczu.

> TRENING SIŁOWY I BIAŁKO 1,5 G/KG MASY NALEŻNEJ to najskuteczniejsze narzędzia w walce z sarkopenią i przyrostem tłuszczu u kobiet w okresie menopauzy.

> PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE MOŻNA „PRZECHYTRZYĆ", jeśli w porę wdrożymy odpowiednią profilaktykę i zadbamy o zdrowie nerek.

Fakty o sarkopenii

1. Zaczyna się już po 40. roku życia, a przyspiesza w menopauzie.
2. Oznacza utratę masy i siły mięśniowej, nawet przy stabilnej masie ciała.
3. Zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, chorób serca i nerek.
4. Nie da się jej zatrzymać wyłącznie dietą – potrzebny jest trening siłowy.
5. Wczesna profilaktyka spowalnia proces nawet o kilkanaście lat.

Białko – ile i dla kogo?

> 1,5 g/kg masy należnej dziennie (obliczonej podczas analizy składu ciała).

eprasa.pl c3758df77f

> Warunek: prawidłowa funkcja nerek – zbadaj kreatyninę w surowicy i wykonaj badanie ogólne moczu.

> Źródła: chude mięso, ryby, nabiał, rośliny strączkowe, orzechy.

Trening oporowy w pigułce

> Minimum 2–3 sesje tygodniowo.

> Ćwiczenia z gumami i hantlami, ćwiczenia w oparciu o własną masę ciała – wystarczy 30-45 minut.

> Efekty: wyższy metabolizm spoczynkowy, więcej mięśni, mniej tkanki tłuszczowej.

Wejdź na stronę kampanii „Zdrowie zaczyna się od zrozumienia. Zrozumieć otyłość" i dowiedz się więcej o chorobie otyłościowej: **WWW.ZROZUMIECOTYLOSC.PL**"

Materiał powstał w ramach kampanii edukacyjnej
Eli Lilly Polska Sp. z o. o.

[1] GOODARZI, Mark O. Genetics of obesity: what genetic association studies have taught us about the biology of obesity and its complications. The lancet Diabetes & endocrinology, 2018, 6.3: 223-236.

[2] BARCZYK, Artur, et al. Genetyka otyłości-patogeneza, aspekty kliniczne i diagnostyczne. Journal of Mother and Child, 2017, 21.3: 186-202.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

PP-OB-PL-0280

eprasa.pl c3758df77f



Fot. freepik

DLACZEGO ORGANIZM BRONI SIĘ PRZED REDUKCJĄ MASY CIAŁA?

eprasa.pl c3758df77f

Redukcja masy ciała często okazuje się trudniejsza, niż się spodziewamy. Pomimo przestrzegania diety i zwiększenia aktywności fizycznej efekty mogą być krótkotrwałe, a utracone kilogramy szybko wracają. To zjawisko **NIE WYNIKA Z BRAKU SILNEJ WOLI, LECZ Z NATURALNYCH MECHANIZMÓW OBRONNYCH ORGANIZMU,** *które mają na celu utrzymanie równowagi energetycznej i masy ciała.* **NA CZYM POLEGAJĄ? NA TO PYTANIE ODPOWIADA LEK. JAKUB GOŁACKI.**

Tekst: **LEK. JAKUB GOŁACKI**

Adaptacja metaboliczna – mechanizm obronny organizmu

Aby doszło do utraty masy ciała, organizm musi się znajdować się w deficycie kalorycznym, czyli zużywać więcej energii, niż otrzymuje z pożywienia. Jednak organizm nie pozostaje wobec tego faktu obojętny. Wraz z utrzymującym się deficytem uruchamiane są mechanizmy, które mają go ograniczyć.

Podczas „odchudzania" organizm reaguje na deficyt kaloryczny poprzez szereg zmian, znanych jako adaptacja metaboliczna. Mają one na celu minimalizację redukcji masy ciała

eprasa.pl c3758df77f

i przywrócenie równowagi energetycznej. Można powiedzieć, że ciało „przełącza się" w tryb przetrwania, podobnie jak telefon komórkowy przechodzi w tryb oszczędzania energii, gdy poziom baterii spada. Układy organizmu dostosowują się, aby maksymalnie ograniczyć wydatki.

Spowolnienie tempa przemiany materii

Podstawowa przemiana materii (*basal metabolic rate* – BMR) to ilość energii, którą organizm zużywa w stanie spoczynku – na oddychanie, pracę serca, funkcjonowanie mózgu czy regulację temperatury ciała.

> *W odpowiedzi na zmniejszoną podaż kalorii* **OBNIŻA PODSTAWOWĄ PRZEMIANĘ MATERII,** *co oznacza, że spala mniej energii w spoczynku. To utrudnia dalszą redukcję masy ciała,*

nawet przy rzetelnym utrzymaniu diety. Badania pokazują, że po zmniejszeniu masy ciała BMR może spaść bardziej, niż wynikałoby to z samej utraty kilogramów – to zjawisko nazywa się adaptacyjnym spowolnieniem metabolizmu. Przykładowo, jeśli osoba waży 90 kg, jej BMR może wynosić 1700 kcal. Po redukcji 10 kg BMR powinien obniżyć się do około 1550 kcal, ale w rzeczy-

eprasa.pl c3758df77f

wistości spada nawet do 1400 kcal lub niżej – organizm „zaciska pasa" bardziej, niż to konieczne.

Zwiększenie uczucia głodu i zmniejszenie odczucia sytości

Tkanka tłuszczowa nie jest jedynie magazynem energii – to aktywny narząd hormonalny. Wydziela m.in. leptynę – hormon sytości, który informuje mózg o wystarczającym zapasie energii.

> *Gdy spada ilość tkanki tłuszczowej, zmniejsza się także stężenie leptyny.* **MÓZG ODBIERA TO JAKO SYGNAŁ NIEDOŻYWIENIA,** *co prowadzi do nasilenia łaknienia i zmniejszenia uczucia sytości po posiłku.*

Równocześnie wzrasta stężenie greliny – wydzielanego przez żołądek hormonu, który pobudza głód. Mózg odbiera to jako wołanie o jedzenie, więc zwiększone spożywanie pokarmów może odbywać się zupełnie nieświadomie.

Zmęczenie i obniżona motywacja

Deficyt energetyczny wpływa także na układ nerwowy. Organizm „uczy się", że trzeba oszczędzać nie tylko na poziomie metabo-

eprasa.pl c3758df77f

licznym, ale również behawioralnym. Może się pojawić uczucie przewlekłego zmęczenia, senność, rozdrażnienie, a także niechęć do podejmowania wysiłku fizycznego. To adaptacyjne ograniczenie aktywności nie jest świadomym wyborem – organizm „sugeruje", żeby usiąść, zamiast chodzić czy pojechać windą, zamiast wejść po schodach. Nawet drobne decyzje energetyczne, podejmowane bez udziału naszej świadomości, zaczynają sprzyjać oszczędzaniu kalorii.

	PRZED REDUKCJĄ MASY CIAŁA	W TRAKCIE REDUKCJI MASY CIAŁA
TEMPO PRZEMIANY MATERII	Normalne lub podwyższone – organizm zużywa energię zgodnie z potrzebami	Obniżone bardziej niż wynikałoby to z redukcji masy ciała, ponieważ organizm przechodzi w tryb oszczędzania energii
LEPTYNA – HORMON SYTOŚCI	Stężenie adekwatne do ilości tkanki tłuszczowej – obecny sygnał sytości	Stężenie znacznie zmniejszone – mózg nie otrzymuje informacji o sytości, pomimo spożycia posiłku
GRELINA – HORMON GŁODU	Stężenie adekwatne do potrzeb organizmu	Stężenie zwiększone – uczucie głodu pojawia się częściej i jest bardziej intensywne
ENERGIA I MOTYWACJA	Stabilne – wystarczają do codziennej aktywności	Obniżone – dominacja zmęczenia, senności, rozdrażnienia
ZACHOWANIA W CIĄGU DNIA	Aktywność spontaniczna na typowym poziomie – organizm nie ogranicza ruchu	Organizm ogranicza aktywność spontaniczną, nawet bez naszej świadomości

eprasa.pl c3758df77f

Dodatkowo zmniejszenie stężenia dopaminy – neuroprzekaźnika związanego z motywacją i nagrodą – może sprawić, że realizacja planów dotyczących redukcji masy ciała staje się psychicznie obciążająca. Czynności, które wcześniej dawały satysfakcję (np. trening), przestają sprawiać przyjemność.

Dlaczego organizm tak reaguje?

Niektóre badania sugerują, że organizm może dążyć do utrzymania określonej masy ciała, tzw. punktu nastawczego (set point). Gdy waga spada poniżej tego poziomu, uruchamiane są reakcje biologiczne, których celem jest przywrócenie równowagi, nawet jeśli oznacza to intensywne uczucie głodu i zmęczenie.

Z ewolucyjnego punktu widzenia organizm człowieka przystosował się do przetrwania w warunkach niedoboru pożywienia. Mechanizmy obronne, takie jak adaptacja metaboliczna, miały na celu ochronę przed głodem i utrzymanie zapasów energii. Współcześnie w warunkach łatwego dostępu do jedzenia oraz niedoboru aktywności fizycznej te same mechanizmy utrudniają skuteczną redukcję masy ciała.

Czy to oznacza, że nie warto próbować zadbać o przywrócenie prawidłowej masy ciała?

Absolutnie nie. Świadomość istnienia adaptacji metabolicznej pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy związane ze zmianą masy ciała i przygotować się na ewentualne trudności. Ważne jest,

eprasa.pl c3758df77f

aby podejść do tego jako do długoterminowego procesu, który wymaga cierpliwości i dostosowania strategii w odpowiedzi na reakcje organizmu.

Jak radzić sobie z adaptacją metaboliczną?

> Stopniowe wprowadzanie zmian

Nie rzucaj się na głęboką wodę. Zamiast drastycznych diet, lepiej wprowadzać stopniowe zmiany w nawykach żywieniowych i aktywności fizycznej. Zainspiruj się metodą 3 kroków zaproponowaną przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (zob. TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA).

> Zwiększenie aktywności fizycznej

Regularne ćwiczenia, zwłaszcza trening siłowy, mogą pomóc w utrzymaniu tempa przemiany materii i przeciwdziałać spadkowi podstawowej przemiany metabolicznej. Chociaż każda forma ruchu jest korzystna dla zdrowia, to szczególne znaczenie w kontekście ochrony tempa przemiany materii ma trening oporowy (inaczej siłowy). To dlatego, że spadek tempa metabolizmu zależy głównie od utraty beztłuszczowej masy ciała, a więc głównie masy mięśniowej. Kluczowe będzie tu także uwzględnienie pełnowartościowych źródeł białka w każdym posiłku. Leczenie otyłości polega bowiem na utracie tłuszczu, a nie mięśni.

eprasa.pl c3758df77f

> Wsparcie specjalistów

W przypadku trudności z redukcją masy ciała warto skonsultować się z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą lub psychologiem, którzy pomogą opracować indywidualny plan działania.

Podsumowanie

> *Adaptacja metaboliczna to naturalny mechanizm obronny organizmu, który* **MOŻE UTRUDNIAĆ PROCES „ODCHUDZANIA”.** *Nie da się „oszukać” biologii, ale można z nią współpracować.*

Zrozumienie tego zjawiska pozwala lepiej przygotować się na ewentualne trudności i skuteczniej dążyć do celu. Pamiętaj, że redukcja masy ciała to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Potrzebujesz dodatkowych informacji oraz wsparcia w swojej drodze do zdrowia? Wejdź na stronę **WWW.ZROZUMIECOTYLOSC.PL** i dowiedz się, jak radzić sobie z chorobą otyłościową.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

PP-OB-PL-0281

eprasa.pl c3758df77f



ZDROWY PRZEWODNIK PO SKLEPOWYCH PÓŁKACH

Fot. Shutterstock

eprasa.pl c3758df77f

ZROZUMIEĆ OTYŁOŚĆ

Otyłość to coraz powszechniejszy problem – boryka się z nim aż 9 mln Polaków . **ROZPOCZĘCIE LECZENIA CHOROBY OTYŁOŚCIOWEJ WYMAGA ZROZUMIENIA JEJ MECHANIZMU** *i zmiany wielu aspektów życia codziennego.*

Jednym z elementów zdrowego stylu życia, odgrywających bardzo istotną rolę w walce z otyłością, jest sposób odżywiania. Najczęściej stosowana jest dieta redukcyjna, zwana również potocznie „odchudzającą". Jej głównym celem jest zmniejszenie ilości dostarczanej energii poprzez zaplanowanie liczby posiłków oraz ich składu i kaloryczności.

Dzięki temu można zminimalizować ryzyko podjadania między posiłkami i lepiej kontrolować nadmierne spożycie kalorii, które wynika z silnego odczucia głodu lub apetytu. Warto podkreślić, że wprowadzanie tego rodzaju diety powinno być nadzorowane przez dietetyka lub lekarza. [1] Od czego rozpocząć zmianę nawyków żywieniowych? Zachęcamy do zapoznania się z poradami dr n. o zdr. Matyldy Kręgielskiej-Narożnej, dietetyczki klinicznej.

eprasa.pl c3758df77f

Dobre planowanie

Kluczowym elementem planowania posiłków jest dokonywanie świadomych i przemyślanych wyborów podczas wizyt w sklepie spożywczym.

> *Ważne jest, aby nie ulegać emocjom, które* **MOGĄ PROWADZIĆ DO IMPULSYWNYCH DECYZJI,** *dlatego zanim wybierzemy się do sklepu, warto sporządzić listę zakupów.*

Ta prosta rzecz zmniejszy ryzyko dokonywania wyborów pod wpływem aktualnie odczuwanego głodu lub apetytu, a co za tym idzie, uniknięcia zakupów w nadmiarze.

Kolejną czekającą na nas „pułapką" są reklamy i promocje, które często kuszą atrakcyjnymi ofertami, ale nie zawsze są naprawdę korzystne dla zdrowia czy domowego budżetu. Dzięki jasno sporządzonej liście będziemy mniej podatni na takie chwyty marketingowe jak „weź 3, zapłać za 2" czy „30% gratis". Unikniemy też zakupu często wysokokalorycznych i wysokoprzetworzonych produktów.

Trzymanie się swojej listy zakupowej ma jeszcze jedną zaletę – pozwala na bardziej ekonomiczne podejście do prowadzenia gospodarstwa domowego i minimalizację wyrzucania produk-

eprasa.pl c3758df77f

tów żywnościowych, dzięki czemu zadbamy też o środowisko naturalne.

Najważniejsze informacje na etykietach produktów żywnościowych

Kolejna rada to analizowanie etykiet produktów spożywczych. Pozwala na zaopatrywanie się w wartościową żywność i kształtuje świadomość konsumencką. Najważniejszym, z punktu widzenia stanu zdrowia, czynnikiem decydującym o wyborze produktu żywnościowego powinien być jego skład, który pozwoli m.in. określić stopień przetworzenia i wartość odżywczą, a także ocenić, czy w produkcie nie występują składniki, które będą utrudniały nam realizację naszych celów zdrowotnych.

Na co szczególnie zwracać uwagę?

SKŁAD

> Zgodnie z polskim ustawodawstwem kolejność wymienionych składników producent podaje od największej do najmniejszej ilości; [2]

> Warto weryfikować, czy skład danego produktu jest długi czy krótki. Najczęściej produkty niskoprzetworzone (bardziej korzystne dla naszego zdrowia) mają krótki skład. Dla przykładu, do wypieku chleba potrzebna jest tylko woda, mąka, zakwas lub drożdże i sól;

eprasa.pl c3758df77f

> Należy sprawdzić, czy dany produkt nie zawiera dużej ilości dodatków do żywności, tj. konserwantów, aromatów, barwników, zagęszczaczy, stabilizatorów itp.;

> Powinno się uważać na produkty oznaczone „light" czy „fit". Nie zawsze jest to dobry wybór dla naszego zdrowia. Słowo „light" często dotyczy tylko jednego składnika. Na przykład, produkt może zawierać mniej tłuszczu, ale więcej cukru lub mniej cukru, a więcej tłuszczu niż jego tradycyjny odpowiednik. Dlatego kupując produkty tego typu czytajmy dokładnie etykiety;

> Istnieje również klasyfikacja, która pomoże Ci podzielić produkty w zależności od stopnia ich przetworzenia. Mowa o systemie oceny przetworzenia żywności NOVA, która dzieli żywność na cztery grupy:

1. Żywność nieprzetworzona lub minimalnie przetworzona: świeże warzywa i owoce, mięso, jaja, mleko, ryby, orzechy, kasze, mąka pełnoziarnista;

2. Przetworzone składniki kulinarne: oleje roślinne, masło, cukier, sól;

3. Żywność przetworzona obejmująca produkty zawierające kilka składników, bazujących na żywności naturalnej, z dodatkiem soli, cukru, tłuszczu: pieczywo, sery, wędliny, konserwy rybne, marynowane warzywa;

4. Żywność wysokoprzetworzona (ultraprzetworzona) to produkty zawierające dodatki chemiczne (konserwanty, emulgatory, wzmacnia-

eprasa.pl c3758df77f

cze smaku), często pozbawione wartości odżywczych, z dużą ilością cukru, soli i tłuszczów trans: fast food, chipsy, słodycze, gotowe dania, napoje gazowane, parówki czy płatki śniadaniowe z cukrem. [3]

TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

Na opakowaniu znajdziesz informacje na temat:

- kaloryczności,
- zawartości białka,
- zawartości węglowodanów, a w tym cukrów prostych (np. cukier, sacharoza, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany itp.),
- zawartości tłuszczów, w tym nasyconych,
- zawartości błonnika,
- zawartości soli.

Wartość odżywcza podawana jest najczęściej na 100 g lub 100 ml produktu. Czasami na opakowaniu znajdują się też informacje dotyczące wartości odżywczej przypadającej na typową porcję. Upewnij się wtedy, jak duża jest to porcja i czy jest ona typowa również dla Ciebie.

Przydatność do spożycia

Na opakowaniu umieszczone są też informacje dotyczące przydatności do spożycia. Możemy spotkać się z następującymi informacjami:

eprasa.pl c3758df77f

> **„NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED"** – taki opis dotyczy głównie jakości żywności. Po wskazanej po takim sformułowaniu dacie, żywność nadal będzie nadawała się do spożycia, ale może nie mieć już tych samych walorów smakowych czy np. konsystencji;

> **„NALEŻY SPOŻYĆ DO"** – ten opis dotyczy bezpieczeństwa żywności. Za takim sformułowaniem wskazana jest data, po upływie której żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta i może zaszkodzić zdrowiu. To sformułowanie odnosi się najczęściej do produktów lodówkowych, surowych.

Układanie posiłków, czyli talerz żywieniowy

Co jeszcze warto mieć na uwadze, kiedy planujemy zakupy z myślą o redukcji masy ciała? Bardzo pomocna może okazać się metoda talerza żywieniowego. [4] To proste podejście do układania posiłków, które koncentruje się na zrównoważonym spożyciu produktów z różnych grup żywieniowych.

Polega na podziale talerza na trzy główne części, które pomagają w utrzymaniu zdrowej diety i odpowiedniej wagi.

> *Połowę talerza* **POWINNY STANOWIĆ WARZYWA I OWOCE,** *które są bogate w witaminy, minerały i błonnik.*

eprasa.pl c3758df77f

Jedna czwarta talerza przeznaczona jest na produkty skrobiowe, takie jak brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron czy chleb razowy, które dostarczają energii i wspierają trawienie. Ostatnia część to białka, pochodzące z chudego mięsa, ryb, roślin strączkowych czy orzechów, które są niezbędne do budowy i regeneracji tkanek. Ważnym elementem jest także użycie zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek oraz picie 2-2,5l wody.

Ta metoda uwzględnia też modyfikację dla osób w trakcie intensywnego leczenia choroby otyłościowej. Dla tej grupy zaleca się podział talerza na trzy równe części – warzywa i owoce, produkty białkowe i produkty skrobiowe. Więcej o metodzie talerza żywieniowego można przeczytać na stronie kampanii **„ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD ZROZUMIENIA. ZROZUMIEĆ OTYŁOŚĆ".**

PAMIĘTAJ!

> W zakresie wyboru produktów żywnościowych ważne jest przede wszystkim to, czego potrzebuje Twój organizm. Jego potrzeby zależą od wieku, wzrostu, masy ciała oraz stanu fizjologicznego i klinicznego.

> Nie ma produktów i diet odpowiednich dla wszystkich – podstawą jest zasada indywidualizacji, dlatego każda większa zmiana w codziennym żywieniu powinna być konsultowana z dietetykiem lub lekarzem.

eprasa.pl c3758df77f

> Produkt naturalny/niskoprzetworzony jest bardziej preferowany niż produkt przetworzony, ale nie determinuje to jeszcze jego wartości odżywczej i kaloryczności.

> Wybierając produkty żywnościowe, należy się kierować wieloma czynnikami tj. składem, kalorycznością, zawartością makro- i mikroskładników oraz stopniem przetworzenia.

Chcesz wiedzieć więcej o chorobie otyłościowej oraz odżywianiu w jej profilaktyce i leczeniu? Odwiedź stronę **WWW.ZROZUMIEC OTYLOSC.PL** i rozpocznij swoją drogę do zdrowia.

[1] Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Med Prakt–Wyd Spec, 2024; https://ptlo.org.pl/aktualnosci/258-zalecenia_kliniczne_dotyczace_postepowania_u_chorych_na_otylosc_2024_stanowisko_polskiego_towarzystwa_leczenia_otylosci

[2] Jak czytać etykiety żywnościowe: praktyczny przewodnik dla świadomego konsumenta https://www.gov.pl/web/psse-pyrzyce/jak-czytac-etykiety-zywnosciowe-praktyczny-przewodnik-dla-swiadomego-konsumenta

[3] https://www.gov.pl/web/psse-kamien-pomorski/konsumpcja-zywnosci-wysokoprzetworzonej

[4] Talerz wspomagający układanie zdrowej diety https://image.mc.lilly.com/lib/fe9712737665067d7c/m/1/b0a9e063-dc85-487d-9bf9-d863c0c0bb36.pdf

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

PP-OB-PL-0283

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Pixabay

JAK EMOCJE POTRAFIĄ UTRUDNIĆ LECZENIE W CHOROBIE OTYŁOŚCIOWEJ

eprasa.pl c3758df77f

W chorobie otyłościowej emocje nie są jedynie tłem dla naszych decyzji – często to one sterują kierunkiem, w jakim podążamy. **STRES, NAPIĘCIE, SMUTEK, WSTYD CZY SAMOTNOŚĆ POTRAFIĄ TAK SILNIE WPŁYWAĆ NA ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z JEDZENIEM** *i aktywnością, że medyczne zalecenia, choć rozsądne, stają się trudne do wdrożenia.*

Jedzenie bywa wtedy nie tylko źródłem energii, lecz przede wszystkim sposobem na ukojenie emocji. Niestety, taka strategia przynosi krótkotrwałą ulgę, ale długoterminowo utrwala błędne koło – i utrudnia zdrowienie.

Badania z zakresu neurobiologii pokazują, że stres i napięcie nasilają aktywność tzw. układu nagrody w mózgu. To właśnie on odpowiada za to, że po zjedzeniu czegoś słodkiego, tłustego czy chrupiącego odczuwamy chwilową poprawę nastroju. W sytuacji chronicznego stresu mechanizm ten działa jeszcze intensywniej, a część mózgu odpowiedzialna za samokontrolę – kora przedczołowa – funkcjonuje słabiej.

W efekcie częściej sięgamy po „szybką ulgę" w postaci jedzenia. Jednocześnie wzrasta poziom kortyzolu, który zwięk-

eprasa.pl c3758df77f

sza apetyt i skłonność do wybierania wysokokalorycznych pokarmów.

Nie bez znaczenia są także emocje społeczne. Wstyd i stygmatyzacja osób chorujących na otyłość są zjawiskiem dobrze udokumentowanym naukowo. Negatywne komentarze typu „wystarczy mniej jeść i więcej się ruszać" nie motywują – przeciwnie, wzmacniają poczucie winy, obniżają poczucie własnej skuteczności i prowadzą do unikania kontaktów społecznych, wizyt lekarskich czy aktywności fizycznej. To nie brak „silnej woli" jest więc problemem, ale błędne przekonanie, że emocje można po prostu zignorować.

W wielu przypadkach jedzenie staje się formą regulacji emocji – strategią radzenia sobie z napięciem, która działa tu i teraz, ale nie rozwiązuje przyczyny stresu. Psychologowie określają to jako „zajadanie uczuć".

> *Jeśli ktoś nie potrafi rozpoznać emocji lub nie ma innych sposobów ich łagodzenia,* **JEDZENIE STAJE SIĘ JEDYNYM NARZĘDZIEM PRZYNOSZĄCYM ULGĘ.**

W literaturze naukowej mówi się też o tzw. aleksytymii – trudności w nazywaniu i rozumieniu własnych emocji – która często współwystępuje z otyłością i utrudnia skuteczne leczenie.

eprasa.pl c3758df77f

Do emocjonalnych „blokad” należą również perfekcjonizm i myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”. Po jednej wpadce („zjadłem coś, czego nie planowałem”) pojawia się przekonanie, że cały wysiłek poszedł na marne, więc „od jutra zacznę od nowa”. W ten sposób wiele osób nieświadomie wpada w cykl powtarzających się porażek, które z czasem niszczą motywację.

Psychologia zdrowia proponuje dziś konkretne narzędzia, które pomagają przerwać to błędne koło. Jednym z nich jest technika STOP – krótkie zatrzymanie się w chwili impulsu: Stop, Tchnięcie (weź oddech), Obserwuj (emocję, napięcie w ciele), Potrzeba (czego naprawdę potrzebuję?). Samo nazwanie emocji obniża jej intensywność i daje chwilę, by podjąć bardziej świadomą decyzję.

Inną skuteczną metodą jest tzw. „surfowanie na potrzebie” (urge surfing).

> *Chodzi o to, by* **PRZECZEKAĆ FALĘ SILNEGO PRAGNIENIA ZJEDZENIA** *– zwykle po 10–20 minutach uczucie to naturalnie słabnie.*

W tym czasie można zrobić coś, co łagodzi napięcie w inny sposób: napić się wody, wyjść na krótki spacer, rozciągnąć ciało, porozmawiać z kimś bliskim.

eprasa.pl c3758df77f

Współczesne podejścia terapeutyczne, takie jak terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) czy dialektyczna terapia behawioralna (DBT), uczą akceptowania emocji bez konieczności natychmiastowego reagowania na nie. Zamiast walczyć z uczuciami, uczymy się je obserwować i wybierać działania zgodne z własnymi wartościami, na przykład zdrowiem, samopoczuciem czy troską o relacje. Badania pokazują, że taka postawa zwiększa wytrwałość i ogranicza epizody utraty kontroli nad jedzeniem.

Istotną rolę odgrywa też sposób, w jaki mówimy do siebie. Samokrytyka („znowu zawiodłem") zwykle prowadzi do dalszego napięcia, natomiast samowspółczucie („to trudne, ale mogę spróbować ponownie") pomaga utrzymać motywację i sprzyja długoterminowym zmianom. Nie chodzi tu o pobłażliwość, lecz o realistyczne, życzliwe podejście do własnych potknięć – podobne do tego, jakie mielibyśmy wobec przyjaciela.

Nie sposób też pominąć znaczenia snu i regeneracji.

> *Badania pokazują, że* **BRAK SNU ZABURZA DZIAŁANIE HORMONÓW GŁODU I SYTOŚCI** *– wzrasta poziom greliny (pobudzającej apetyt) i spada poziom leptyny (odpowiedzialnej za sytość).*

eprasa.pl c3758df77f

W praktyce: im mniej śpimy, tym trudniej kontrolować jedzenie. Regularny sen, umiarkowany ruch i przerwy w pracy to nie luksus, lecz element leczenia choroby otyłościowej.

Na koniec – środowisko. Nie tylko emocje, ale i kontekst, w jakim jemy, decyduje o naszych wyborach. Gdy chipsy stoją na stole, a owoce w lodówce, łatwo przewidzieć, po co sięgniemy. Warto tak zaprojektować otoczenie, by zdrowy wybór był najprostszy: widoczne warzywa, gotowe porcje białka, mniejsze talerze, mniej „bodźców żywieniowych" w zasięgu wzroku.

Emocje nie znikną z dnia na dzień – ale można nauczyć się z nimi współpracować. Kluczem jest świadomość, że w chorobie otyłościowej to nie brak dyscypliny stanowi główną przeszkodę, lecz nieumiejętność regulacji emocji i przewlekły stres. Leczenie, które uwzględnia wsparcie psychologiczne, uczy nowych sposobów radzenia sobie, a nie tylko ograniczeń w jedzeniu.

Zintegrowane podejście – łączące opiekę lekarską, dietetyczną, ruchową i psychologiczną – przynosi najlepsze efekty. W wielu krajach takie multidyscyplinarne zespoły są już standardem. W Polsce coraz częściej mówi się o potrzebie włączenia psychologów do zespołów leczenia otyłości, co pozwoliłoby pacjentom nie tylko zredukować masę ciała, ale przede wszystkim odzyskać poczucie wpływu na własne zdrowie.

eprasa.pl c3758df77f

Otyłość to choroba przewlekła, a **EMOCJE SĄ JEJ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ.** *Zrozumienie ich roli nie oznacza „tłumaczenia się" z trudności, lecz otwiera drzwi do skuteczniejszego leczenia.*

Bo droga do zdrowia zaczyna się nie od zakazów i wyrzeczeń, ale od świadomości, co naprawdę nami kieruje – i od życzliwości wobec samego siebie.

Jeśli kiedykolwiek towarzyszyła Ci frustracja na drodze do trwałego zmniejszenia masy ciała, możesz liczyć na wsparcie. Wejdź na stronę kampanii „Zdrowie zaczyna się od zrozumienia. Zrozumieć otyłość" i dowiedz się więcej: **WWW.ZROZUMIECOTYLOSC.PL**

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

PP-OB-PL-0285

eprasa.pl c3758df77f



Fot. freepik

ŻYCIE (NIE) DLA OTYŁYCH

eprasa.pl c3758df77f

Choroba otyłościowa jest dziś jedną z najbardziej powszechnych chorób przewlekłych na świecie. **DOTYCZY MILIONÓW OSÓB, NIEZALEŻNIE OD WIEKU, PŁCI CZY WYKSZTAŁCENIA.** *A jednak wciąż pozostaje jedną z tych chorób, o których mówi się z pogardą, żartem lub pomija się milczeniem.*

Pacjent z nadciśnieniem czy cukrzycą spotyka się z empatią i wsparciem, a osoba z otyłością słyszy: „weź się w garść", „to twoja wina", „brakuje ci silnej woli".

To nie są niewinne słowa. Współczesne badania pokazują, że stygmatyzacja związana z otyłością – czyli negatywne postawy, stereotypy i dyskryminacja wobec osób z nadmierną masą ciała – jest poważnym problemem zdrowia publicznego, który wpływa na psychikę, relacje społeczne i skuteczność leczenia.

Wstyd zamiast leczenia

Wielu pacjentów unika wizyt lekarskich, bo już wcześniej doświadczyło komentarzy typu „najpierw niech pani schudnie". Badania przeprowadzone w ostatnich latach wśród lekarzy i pielęgniarek pokazują, że uprzedzenia wobec osób chorują-

eprasa.pl c3758df77f

cych na otyłość występują nawet wśród pracowników ochrony zdrowia. Efekt? Osoby z otyłością rzadziej korzystają z profilaktyki, częściej trafiają do lekarza późno i z gorszymi wynikami leczenia.

Stygmatyzacja nie kończy się w gabinecie. Sięga miejsc pracy, szkół, transportu publicznego, a nawet codziennych rozmów.

> *W badaniach ankietowych w Europie i USA od 40 do 60 proc. osób z otyłością deklaruje, że* **DOŚWIADCZYŁO JAWNEJ DYSKRYMINACJI** *ze względu na masę ciała.*

Niewybredne komentarze, żarty, brak odpowiednich krzeseł w urzędach, zbyt wąskie fotele w kinie czy bariery w dostępie do odzieży – to wszystko tworzy niewidzialną, ale realną sieć wykluczenia.

Stygmatyzacja boli – także biologicznie

Wbrew stereotypom stygmatyzacja nie motywuje. Wręcz przeciwnie: powoduje reakcję stresową, podnosi poziom kortyzolu, zwiększa ryzyko depresji i lęku, a także nasila mechanizmy prowadzące do zajadania emocji. Badania z ostatnich pięciu lat potwierdzają, że osoby, które częściej doświadczają dyskryminacji ze

eprasa.pl c3758df77f

względu na wagę, częściej przybierają na masie ciała w kolejnych latach.

W praktyce oznacza to, że stygmatyzacja otyłości przyczynia się do jej utrwalania. Osoby, które czują się oceniane, rzadziej podejmują aktywność fizyczną w miejscach publicznych („bo wszyscy się patrzą"), częściej izolują się społecznie, mają niższą samoocenę i mniejsze zaufanie do systemu opieki zdrowotnej. To błędne koło: wstyd, stres i unikanie kontaktu prowadzą do pogorszenia stanu zdrowia, co z kolei potwierdza stereotypy o „braku motywacji".

Otyłość to nie wybór, to choroba przewlekła

Światowa Organizacja Zdrowia i Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości jednoznacznie definiują otyłość jako chorobę przewlekłą o złożonej, wieloczynnikowej etiologii – genetycznej, środowiskowej, hormonalnej, psychologicznej i społecznej. Oznacza to, że

> **NIE WYSTARCZY „MNIEJ JEŚĆ I WIĘCEJ SIĘ RUSZAĆ",** *tak jak w depresji nie wystarczy „uśmiechnąć się i myśleć pozytywnie".*

Złożoność choroby wymaga zintegrowanego leczenia – farmakoterapii, terapii behawioralnej, dietoterapii i wsparcia psychologicznego. Tymczasem w debacie publicznej nadal dominuje

eprasa.pl c3758df77f

język moralnego potępienia i winienia jednostki. To język, który utrwala uprzedzenia i utrudnia leczenie.

Jak stygmat wpływa na psychikę i zdrowie

Długotrwałe narażenie na negatywne komentarze i odrzucenie społeczne prowadzi do tzw. internalizacji stygmatu – czyli przyjęcia tych ocen jako własnych przekonań („jestem bezwartościowy, bo jestem gruby"). Badania pokazują, że internalizacja stygmatu koreluje z gorszym samopoczuciem, wyższym poziomem depresji, zaburzeniami odżywiania i mniejszą skutecznością leczenia otyłości.

W jednym z przeglądów systematycznych opublikowanym w 2025 roku w „Obesity Reviews" wykazano, że doświadczenie stygmatyzacji ze względu na masę ciała pogarsza wyniki metaboliczne (m.in. poziom glukozy i insulinooporność) niezależnie od wskaźnika BMI. Innymi słowy,

> *samo* **BYCIE OCENIANYM I ODRZUCANYM** *może szkodzić zdrowiu biologicznie.*

Media, język, edukacja – czyli jak powielamy stereotypy

Media od lat kształtują społeczne wyobrażenia o ciele. W programach rozrywkowych i reklamach osoby z otyłością pojawiają się

eprasa.pl c3758df77f

zwykle w rolach komicznych, nieporadnych lub zdesperowanych. W nagłówkach artykułów medycznych wciąż dominują określenia typu „epidemia otyłości" czy „walka z kilogramami", które wzmacniają negatywne skojarzenia.

W języku potocznym, a nawet medycznym, warto zastąpić etykiety typu „otyły pacjent" określeniem „pacjent z chorobą otyłościową". To drobna zmiana, ale ma znaczenie – oddziela człowieka od choroby, tak jak mówimy „osoba z cukrzycą", a nie „cukrzyk".

Coraz więcej uczelni medycznych włącza do programów nauczania temat biasu dot. masy ciała (weight bias) i jego konsekwencji. W Polsce takie treści pojawiają się w programach podyplomowych z psychodiabetologii i medycyny stylu życia, ale wciąż nie są standardem.

Prawo i przestrzeń publiczna – nieobecni z definicji

Stygmatyzacja to nie tylko słowa, ale też projektowanie świata pod „jednorodny" typ ciała. Fotele w teatrach, miejsca w samolotach, szkolne ławki, sprzęty fitness – często nie uwzględniają osób z większą masą ciała. To subtelna, lecz realna forma wykluczenia.

Także prawo pracy w wielu krajach, w tym w Polsce, nie chroni wprost przed dyskryminacją ze względu na wagę. Oznacza to, że osoba, której odmówiono zatrudnienia z powodu wyglądu,

eprasa.pl c3758df77f

ma ograniczone możliwości prawne. W USA kilka stanów (m.in. Michigan, Kalifornia, Nowy Jork) wprowadziło już przepisy zakazujące dyskryminacji z powodu masy ciała – to kierunek, który Europa powinna rozważyć.

Co możemy zmienić?

> ZMIANA JĘZYKA I NARRACJI – mówmy: „osoba z chorobą otyłościową", nie „otyły człowiek".

> EDUKACJA PERSONELU MEDYCZNEGO – obowiązkowe szkolenia o stygmatyzacji i komunikacji z pacjentem.

> PROJEKTOWANIE INKLUZYWNE – meble, przestrzenie i sprzęty dopasowane do różnych typów ciała.

> DOSTĘP DO KOMPLEKSOWEGO LECZENIA – dofinansowanie farmakoterapii i terapii psychologicznej.

> PROMOWANIE RÓŻNORODNOŚCI W MEDIACH – pokazywanie osób z otyłością jako aktywnych, kompetentnych i obecnych w życiu publicznym.

W stronę empatii i równości

Otyłość nie odbiera nikomu prawa do godności, pracy, bliskości i uczestnictwa w życiu społecznym. To choroba, którą należy leczyć – ale także zjawisko, które wymaga zmiany społecznego spojrzenia. Dowiedz się więcej o chorobie otyłościowej na stronie kampanii społecznej **„ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD ZROZUMIENIA. ZROZUMIEĆ OTYŁOŚĆ".**

eprasa.pl c3758df77f

Dopóki będziemy patrzeć na osoby z otyłością przez pryzmat winy i wstydu, dopóty utrzymamy system, który sam pogłębia problem. Leczenie zaczyna się od akceptacji faktu, że każdy człowiek, niezależnie od masy ciała, ma prawo do szacunku, kompetentnej opieki i pełnego udziału w społeczeństwie.

Artykuł sponsorowany

© Wszelkie prawa zastrzeżone

PP-OB-PL-0286

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Archiwum prywatne

„RUSZAJ SIĘ WIĘCEJ" TO ZA MAŁO W WALCE Z OTYŁOŚCIĄ

PROF. NADIA SAWICKA-GUTAJ, *endokrynolog*

eprasa.pl c3758df77f

Samo hasło „ruszaj się więcej" nie wystarczy, by skutecznie leczyć otyłość. **ĆWICZENIA MUSZĄ BYĆ INDYWIDUALNIE DOBRANE, POŁĄCZONE Z DIETĄ I PROWADZONE POD KONTROLĄ SPECJALISTÓW,** *aby były naprawdę bezpieczne i skuteczne –* **MÓWI PROF. NADIA SAWICKA-GUTAJ,** *endokrynolog z Oddziału Endokrynologii, Przemiany Materii i Chorób Wewnętrznych Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Poznaniu.*



Rozmawiała **ANNA KOPRAS-FIJOŁEK**

WIĘCEJ

Dlaczego hasło: „Ruszaj się więcej" nie jest receptą na redukcję wagi u osób z otyłością?

Aktywność fizyczną możemy podzielić na spontaniczną i treningową. Spontaniczna stanowi podstawę prozdrowotnych zachowań i powinna być nieustannie podejmowana w codziennym życiu. Ruch w formie treningu faktycznie jest lekiem, dlatego powinien być zalecany „na receptę", czyli z doprecyzowaniem rodzaju aktywności fizycznej, częstotliwości i czasu trwania wysiłku, liczby serii i powtórzeń, intensywności i obciążeń. Od-

eprasa.pl c3758df77f

powiednio dobrana aktywność fizyczna dla pacjenta staje się skutecznym narzędziem w leczeniu wielu chorób przewlekłych. Należy podkreślić, że przestrzeganie zaleceń dotyczących podejmowanego wysiłku fizycznego przez osoby zdrowe jest z kolei świetną profilaktyką.

Jak to w terapii z zastosowaniem leków, tak i w tym obszarze, powinniśmy przestrzegać kilku zasad. Przede wszystkim, aby zredukować masę ciała, organizm musi znajdować się w deficycie kalorycznym. To oznacza, że wydatkowanie energii przewyższa jej podaż z pokarmem. Aktywność fizyczna z określoną częstotliwością i intensywnością będzie wspomagać ten proces, ale

> *sam wysiłek fizyczny nie jest gwarantem* **OSIĄGNIĘCIA PODSTAWOWEGO CELU TERAPEUTYCZNEGO** *w leczeniu otyłości, jakim jest utrata tkanki tłuszczowej.*

Ruch wymaga równoczesnego połączenia ze zbilansowanym postępowaniem żywieniowym. Zarówno plan treningowy z zachowaniem czasu na regenerację oraz podaż białka w codziennej diecie pozwoli wzmocnić i zachować masę tkanki mięśniowej przy jednoczesnej utracie tkanki tłuszczowej.

eprasa.pl c3758df77f

Otyłość jest chorobą, ma bardzo złożoną patogenezę, przewlekły charakter, tendencję do nawrotów, dlatego proces leczenia nie może opierać się tylko na interwencji behawioralnej. Mamy dowody naukowe, że interwencje niefarmakologiczne nie gwarantują osiągnięcia docelowej masy ciała u większości pacjentów. Dlatego w chorobie otyłościowej musimy pamiętać o nowoczesnej farmakoterapii, która w połączeniu z interwencjami niefarmakologicznymi daje szansę na osiągnięcie celów terapeutycznych.

Myślę, że istotne jest poruszenie zjawiska adaptacji metabolicznej. Pacjent z chorobą otyłościową najczęściej ma już za sobą historię wieloletnich prób redukcji masy ciała i to ma niekorzystny wpływ na jego skład ciała, spowalnia jego spoczynkowe tempo metabolizmu. W tej grupie pacjentów szczególnie potrzebne jest połączenie metod farmakologicznych i niefarmakologicznych w postaci recepty na ruch.

Kolejna kwestia to forma aktywności fizycznej. W medycynie kierujemy się zasadą *primum non nocere*, zasadą bezpieczeństwa. Osoba z chorobą otyłościową będzie się niejednokrotnie zmagać z dysfunkcjami układu ruchu, z powikłaniami w zakresie układu sercowo-naczyniowego, z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej czy z cukrzycą. Dlatego nieodpowiednio dobrane ćwiczenia mogą wręcz zaszkodzić. Podsumowując,

eprasa.pl c3758df77f

> *aktywność fizyczna podejmowana w formie treningu* **JEST LEKIEM I PACJENT Z CHOROBĄ OTYŁOŚCIOWĄ POWINIEN GO ZAŻYWAĆ,** *ale „dawkowanie" i ewentualne przeciwwskazania powinien omówić z lekarzem prowadzącym.*

Nie chodzi o to, żeby się ruszać więcej, tylko żeby tę aktywność fizyczną podejmować mądrze...

Dokładnie tak. Chodzi o to, aby podejmowana aktywność fizyczna opierała się na indywidualnie rozpisanym harmonogramie w dłuższej perspektywie czasu, żeby kwalifikacja do aktywności fizycznej była w komunikacji z lekarzem prowadzącym. Najbardziej optymalnym systemem opieki byłby model oparty na współpracy z dietetykiem i fizjoterapeutą. Wspólnym celem jest poprawa sprawności fizycznej, uruchomienie redukcji tkanki tłuszczowej, utrzymanie lub wzmocnienie tkanki mięśniowej z zachowaniem pełnego profilu bezpieczeństwa i uniknięciem kontuzji.

Czy istnieje jakaś uniwersalna reguła, której te osoby, które cierpią na chorobę otyłościową, powinny się trzymać, trenując? Jaki rodzaj ruchu zaleciłaby pani profesor takim pacjentom?

eprasa.pl c3758df77f

Tak jak wspominałam, aktywność fizyczna, ruch jest jak lek, a więc musimy się trzymać dość ścisłych reguł. Musimy uwzględnić dawkę rozumianą jako ilość jednostek treningowych, częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej – ile razy w tygodniu, czas trwania takiej aktywności fizycznej. Musimy też rozróżnić, jakie korzyści daje nam trening wytrzymałościowy, a jakie trening siłowy. W przypadku treningu wytrzymałościowego sprawdzają się wszelkie aktywności w odciążeniu stawów np. pływanie, jazda rowerem, nordic walking. W kontekście treningu siłowego pacjenci z otyłością najczęściej preferują zestawy ćwiczeń, które mogą wykonać w warunkach domowych.

U pacjenta z chorobą otyłościową niezwykle istotna jest też wstępna ocena, która pozwala na poznanie dotychczasowych nawyków w zakresie aktywności fizycznej. Pozwala też na zbadanie obszarów związanych ze współchorobowością, z przeciwwskazaniami, z dotychczasową farmakoterapią, która może mieć wpływ na przykład na kontrolę ciśnienia tętniczego.

> *Bardzo ważną zasadą jest jednak* **ROZPOCZYNANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** *i realizowanie planu treningowego stopniowo*

eprasa.pl c3758df77f

– od umiarkowanego wysiłku i w miarę poprawy zdrowia metabolicznego pacjenta, poprawy sprawności fizycznej możemy tę częstotliwość i intensywność zwiększać.

Przy okazji rozmowy o aktywności treningowej zaplanowanej dla pacjenta z otyłością, powinniśmy podkreślić znaczenie aktywności spontanicznej, wykorzystanie każdej okazji do ruchu w takiej codziennej rutynie.

Często o tym zapominamy, a to przecież proste nawyki! Czynności są proste, niekoniecznie są nawykowo przez nas podejmowane.

> *Warto poczynić w tym kierunku świadome działania i np.* **W TRAKCIE PRACY PRZY BIURKU CO KILKADZIESIĄT MINUT WSTAĆ, POCHODZIĆ.** *Samo zresztą wstawanie i siadanie na krześle jest świetnym treningiem siłowym.*

W trakcie przemieszczania się wybierajmy schody zamiast windy. Planujmy zakupy w sklepach, do których możemy dojść pieszo, aby rezygnować z jazdy samochodem. Można chodzić podczas dłuższych rozmów telefonicznych itd.

Myślę, że także pewne wzorce kulturowe wobec pandemii otyłości powinny ulegać modyfikacjom. My, Polacy spotykamy

eprasa.pl c3758df77f

się przy stole, przy wspólnych posiłkach, ale coraz więcej osób umawia się z przyjaciółmi, ze znajomymi właśnie na spacer albo na wspólne ćwiczenia. Myślę, że takie zmiany w zakresie sposobu spędzania wolnego czasu to jest też ważny krok dla poprawy zdrowia metabolicznego.

Bardzo ważnym elementem aktywności treningowej oprócz uruchamiania utylizacji tkanki tłuszczowej jest dbałość o zawartość tkanki mięśniowej. Tkanka mięśniowa, podobnie jak tkanka tłuszczowa, jest ważnym narządem wydzielania wewnętrznego. Niestety, w trakcie redukcji masy ciała, szczególnie po wielu miesiącach leczenia, wspomaganego też farmakoterapią, która jest bardzo skutecznym narzędziem, może dojść do zmniejszenia tkanki mięśniowej. Najlepszym rozwiązaniem jest, oczywiście, prewencja utraty tkanki mięśniowej. Trening siłowy będzie pozwalał na zachowanie mięśni. Mięśni o prawidłowej masie i sile.

Pamiętajmy, że

> *to mięśnie odpowiadają za* **SPOCZYNKOWE TEMPO PRZEMIANY MATERII.** *Jeżeli dojdzie do znacznej utraty tkanki mięśniowej w trakcie leczenia choroby otyłościowej, spoczynkowe tempo przemiany materii ulegnie zmniejszeniu.*

eprasa.pl c3758df77f

Jakich zasad powinno się przestrzegać podczas treningu siłowego?

Stopniowo powinno się zwiększać liczbę dni treningowych, ale najbardziej optymalną sytuacją jest taka, gdy trening siłowy jest realizowany przez 2-3 dni w tygodniu. Powinny to być dni nienastępujące po sobie. Jeden dzień przerwy jest istotny dla regeneracji mięśni. Istotne jest, aby ćwiczenia (2-4 serie po 8-12 powtórzeń) obejmowały duże grupy mięśniowe (mięśnie kończyn górnych i dolnych, mięśnie grzbietu i brzucha) i realizowane były w obciążeniu ok. 60-70 proc. obciążenia maksymalnego (czyli takiego, przy którym dane ćwiczenie można wykonać tylko jeden raz).

Dla najlepszych efektów sprawnościowych, celem podniesienia wydolności i uruchomienia energii w postaci wolnych kwasów tłuszczowych z tkanki tłuszczowej, trening siłowy powinien być połączony z treningiem wytrzymałościowym. Trening wytrzymałościowy to jest na przykład spacer, nordic walking, pływanie, jazda rowerem z umiarkowaną intensywnością, czyli taką, przy której można mówić, ale nie można już śpiewać.

Podkreślam, że u każdej osoby z otyłością, która często zmaga się z licznymi powikłaniami tej choroby, plan treningowy musi być indywidualnie opracowany i skonsultowany z lekarzem prowadzącym, optymalnie we współudziale die-

eprasa.pl c3758df77f

tetyka i fizjoterapeuty. Więcej informacji o aktywności spontanicznej i treningowej, która promuje budowanie mięśni, poprawia wydolność całego organizmu, znaleźć można w poradniku na stronie kampanii „Zdrowie zaczyna się od zrozumienia. Zrozumieć otyłość" firmy Eli Lilly Polska: www.zrozumiecotylosc.pl. Wraz z panem prof. Krzysztofem Kusy z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu przygotowujemy przykładowe zestawy ćwiczeń dla pacjentów z otyłością oraz chorobą zwyrodnieniową stawów, nadciśnieniem tętniczym lub cukrzycą typu 2.

Osoby, które rozpoczynają aktywność fizyczną, by zredukować masę ciała, często popełniają różne błędy. Na co powinny uważać?

Największym zagrożeniem jest ryzyko kontuzji, która wynika z podejmowania zbyt intensywnej aktywności treningowej, z niedostosowanymi obciążeniami bez fazy rozgrzewki i bez fazy wyciszenia. Postępowanie takie zwiększa ryzyko urazów i niepożądanych reakcji ze strony układu sercowo-naczyniowego, nagłych spadków ciśnienia tętniczego po treningu lub – u pacjentów z cukrzycą – zaburzeń w wyrównaniu glikemii. Bardzo istotne jest, żeby wyznaczać sobie na początku małe cele i stopniowo, metodą małych kroków do nich dążyć, zaczynać trening od prostych ćwiczeń i z czasem zwiększać częstotliwość, intensywność, poziom trudności.

eprasa.pl c3758df77f

W całym procesie ważne jest też, aby zrozumieć, że

> *włączenie aktywności fizycznej do procesu zdrowienia z choroby otyłościowej* **POWINNO BYĆ ELEMENTEM DŁUGOFALOWEGO PLANU** *i przebudowaniem dotychczasowego stylu życia.*

Nie należy traktować tego działania jako krótkofalową interwencję, która ma nas przybliżyć do normalizacji masy ciała, z założeniem, że „kiedyś to się skończy". Dlatego, aby uniknąć frustracji i zniechęcenia, warto od samego początku wybierać aktywności, które lubimy albo które w pewnym obszarze sprawiają nam przyjemność, które nie są też kłopotliwe dla naszej codziennej rutyny. Założenie, że osoba, która jest aktywna zawodowo, która ma zobowiązania rodzinne, domowe, będzie pokonywała kilkadziesiąt minut dziennie do siłowni, jest mało realne w perspektywie miesięcy i lat. W całym planie powinniśmy unikać takich błędów koncepcyjnych. Trening wytrzymałościowy i siłowy należy połączyć z naszymi codziennymi aktywnościami, z codzienną rutyną. Być może są takie dni w tygodniu, najczęściej są to weekendy, kiedy faktycznie mamy większą przestrzeń i można to uwzględnić.

Dużym zagrożeniem dla osoby, która rozpoczyna realizację aktywności fizycznej, celem wspomożenia leczenia choroby otyło-

eprasa.pl c3758df77f

ściowej, jest brak wsparcia otoczenia. Dobrze jest, jeśli styl życia ukierunkowany na zbilansowane żywienie i aktywne spędzanie czasu, jest przyjmowany przez całą rodzinę, przez grono znajomych.

> *Bardzo trudno jest* **ZDROWIEĆ Z CHOROBY OTYŁOŚCIOWEJ** *w pojedynkę.*

Mam na myśli kontekst wieloletni, długofalowy.

Jeśli chodzi o inne zagrożenia dla osoby chorującej na otyłość, która rozpoczyna aktywność fizyczną, są to na pewno błędy techniczne w realizacji założeń treningowych – szczególnie w przypadku osób ćwiczących w warunkach domowych, bez nadzoru specjalistów. Pamiętajmy, że ćwiczenia siłowe muszą dotyczyć dużych grup mięśniowych, czyli mięśni grzbietu, brzucha, kończyn dolnych, górnych. Ważne jest też obciążenie. Powinno ono wynosić 60-70 proc. obciążenia maksymalnego. Obciążenie maksymalne to jest takie obciążenie, przy którym dane powtórzenie można wykonać tylko jeden raz.

Należy unikać krótkotrwałego wysiłku o bardzo wysokiej intensywności, dużym przyspieszeniu, na przykład sprintów. Dlaczego?

Taka forma aktywności wiąże się nie tylko z wysokim ryzykiem kontuzji, ale też absolutnie nie wspomaga procesu uruchamiania tkanki tłuszczowej jako rezerwuaru energetycznego. Wprost

eprasa.pl c3758df77f

przeciwnie – przesuwa metabolizm bardziej na glikogen mięśniowy, więc nie doprowadzi do redukcji masy ciała. Co więcej – taki trening prowadzi do wzrostu odczucia głodu – zachowania kompensacyjne w zakresie podaży kalorycznej mogą przewyższyć wydatek. W każdym procesie zdrowienia są lepsze i gorsze momenty. W otyłości potrzebna jest wytrwałość, determinacja. Motywacją jest zdrowie i długie życie w sprawności. Podkreślam, że pacjent z otyłością powinien mieć wsparcie zarówno w zespole medycznym, jak i wśród najbliższych przyjaciół i znajomych.

Inne zagrożenia u osoby z otyłością, która podejmuje aktywność fizyczną, to wszelkie sytuacje, kiedy dochodzi do oceniania lub porównywania osoby chorej z innymi. Z psychologicznego punktu widzenia to jest bardzo niekorzystne, co więcej zupełnie niepotrzebne w całym procesie. Dlatego

> **UNIKAMY RYWALIZACJI** *podczas aktywności fizycznej pacjenta z otyłością, w szczególności na początku procesu.*

Nie można podchodzić do tego na zasadzie: „Koleżanka tyle samo ćwiczyła, a już tyle schudła"...

Tak, takie myślenie nie ma sensu, co więcej może zupełnie zdemotywować. Każdy człowiek jest inny. Jego historia zdrowia metabolicznego jest zupełnie odmienna, więc też nie możemy

eprasa.pl c3758df77f

się spodziewać identycznych rezultatów nawet po tym samym systemie treningowym. Znaczenie mają przyjmowane leki i schorzenia będące powikłaniem otyłości. Przykładowy plan treningu z uwzględnieniem różnych grup pacjentów znajdzie się w poradniku opracowanym przez ekspertów na potrzebę kampanii – „Zdrowie zaczyna się od zrozumienia. Zrozumieć otyłość".

Jak powinien wyglądać posiłek po treningu, aby udało nam się osiągnąć jak najlepsze rezultaty?

Biorąc pod uwagę intensywność, którą się zakłada w realizacji procesu treningowego o charakterze wytrzymałościowym oraz obciążenia przy treningu siłowym,

> *warto zwrócić uwagę na* **POTRZEBĘ ZBILANSOWANIA DIETY** *w zakresie podaży białka.*

Przy tej intensywności treningu wytrzymałościowego pacjent ma możliwość utrzymania deficytu kalorycznego. W przeciwieństwie do sportu profesjonalnego nie zalecamy uzupełniania węglowodanów w trakcie wysiłku czy ładowania glikogenowego przed treningiem.

Pacjent z cukrzycą, który de facto wymaga indywidualnego podejścia, także – przy odpowiednio dobranej intensywności, przy odpowiednim poziomie wytrenowania – ma relatywnie

eprasa.pl c3758df77f

niskie ryzyko spadku poziomu glikemii. Pragnę podkreślić, że trening nie może stanowić wymówki do tego, żeby spożywać większą ilość pożywienia, szczególnie węglowodanów.

Bardzo ważne jest białko w diecie. To białko powinno się bilansować w dobowym rozrachunku. Jest to pewne wyzwanie u osób, które stosują diety eliminacyjne. Wiemy, że aminokwasem, który ma największy potencjał do budowania masy mięśniowej, jest leucyna, czyli aminokwas pochodzący z białka zwierzęcego.

> *Szacuje się, że ilość białka w posiłku u pacjenta, który podejmuje aktywność siłową wynosi* **CO NAJMNIEJ 1,5 G NA KILOGRAM MASY CIAŁA NA DOBĘ.**

Trzeba podkreślić, że musi być dostosowana do chorób współistniejących i podlega ograniczeniu np. przy upośledzonej funkcji nerek. W terapii choroby otyłościowej nie ma też potrzeby, aby od razu po wysiłku fizycznym spożywać posiłek. Wręcz nie jest to korzystne i może doprowadzić do problemów z przewodem pokarmowym w zakresie trawienia.

Mówiąc o posiłku, nie możemy zapominać o odpowiednim nawodnieniu. Myślę, że to jest najważniejszy element w aktywności fizycznej. Proces nawodnienia powinien dotyczyć już przygotowania do treningu i wymaga rozłożenia w czasie. Należy rów-

eprasa.pl c3758df77f

nież uzupełniać płyny, najlepiej pić wodę, w trakcie aktywności fizycznej oraz po.

Co jeszcze jest ważne w walce z chorobą otyłościową?

Bardzo ważna jest kultura, wychowanie w regularnej aktywności fizycznej z poszanowaniem dla potencjału zdrowotnego. Te słowa kieruję do rodziców, wychowawców i nauczycieli, opiekunów dzieci i młodzieży. Obserwujemy drastyczny wzrost zapadalności na otyłość u dzieci w Polsce. Stawiajmy na aktywność spontaniczną w codziennym życiu- dawajmy dzieciom przykłady, jak dokonywać wyborów w zakresie pokonania dystansu pieszo, rowerem, spędzania wolnego czasu itd. Program nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej wymaga zdecydowanej aktualizacji. Moim marzeniem jest, żeby każdy Polak, który kończy edukację na poziomie podstawowym, wiedział, jak wykonać rozgrzewkę, wiedział, dlaczego bardzo ważna jest faza wyciszenia po treningu, rozróżniał trening wytrzymałościowy od siłowego, umiał określić intensywność treningu wytrzymałościowego i rozróżniał serię ćwiczeń od powtórzeń. Istotne jest też zrozumienie znaczenia treningu elastyczności. Myślę, że umiejętność bezpiecznego i świadomego podejmowania treningowej aktywności fizycznej powinna być elementarnym zasobem nabytym podczas lekcji wychowania fizycznego, a wychowanie do podejmowania codziennej aktywności spontanicznej jest odpowiedzialnością każdego rodzica.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Materiały prasowe

POLSKIE DZIECI TYJĄ NAJSZYBCIEJ W EUROPIE

DR N. EKON. MAŁGORZATA GAŁĄZKA-SOBOTKA: *– Środowisko naszego życia wręcz stymuluje rozwój otyłości już od najmłodszych lat*

eprasa.pl c3758df77f

ZROZUMIEĆ OTYŁOŚĆ

Co trzecie dziecko w Polsce ma nadmierną wagę, a **TEMPO NARASTANIA OTYŁOŚCI JEST JEDNYM Z NAJWYŻSZYCH W EUROPIE.** *Winne są nie tylko geny, ale przede wszystkim środowisko – niezdrowa dieta, brak ruchu i agresywny marketing –* **PODKREŚLA DR MAŁGORZATA GAŁĄZKA-SOBOTKA**.



Rozmawiała **ANNA KOPRAS-FIJOŁEK**

WIĘCEJ

Liczba osób z otyłością w Polsce z roku na rok wzrasta. Najbardziej zatrważająca jest dynamika wzrostu zjawiska otyłości wśród dzieci – jedna z najwyższych w Europie. Co jest główną przyczyną?

Otyłość jest chorobą, która naprawdę jest łatwa do diagnozowania, nie wymaga zaawansowanych narzędzi. Daje jednoznaczne symptomy, a jednocześnie stała się chorobą najbardziej niewidoczną w polskim systemie ochrony zdrowia. Wymknęła się nam spod kontroli, spod takiego nadzoru i interwencji, które mogłyby ograniczyć zapadalność zarówno w grupie dorosłych, ale przede wszystkim dzieci i młodzieży. Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Choroba jaką jest otyłość, będzie odciskała piętno

eprasa.pl c3758df77f

na całym ich życiu, jeżeli nie będzie w odpowiednim momencie wychwycona i wyleczona. Mierzymy się więc dziś z naprawdę ogromnym wyzwaniem.

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że u wielu dzieci znaczenie mają pewne naturalne genetyczne predyspozycje, ale one warunkują tylko częściowo rozwój choroby. Często myślimy: „Jeżeli mam ten gen, to cóż, jestem „skazana", „nic nie mogę zrobić". Jest dokładnie odwrotnie. Jeśli nawet dziecko ma naturalne rodzinne predyspozycje, zobowiązuje nas to do jeszcze większej staranności, by – stosując pewne wybory i zachowania dotyczące stylu życia, zmniejszyć ryzyko aktywizacji tych predyspozycji i ograniczyć ryzyko rozwoju chorób współistniejących.

Drugą grupą czynników, które mają największe oddziaływanie na rozwój otyłości wśród dzieci i młodzieży, ale rów-

DR N. EKON. MAŁGORZATA GAŁĄZKA-SOBOTKA

– dziekan Centrum Kształcenia Podyplomowego, dyrektor Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego, w latach 2015–2025 wiceprzewodnicząca Rady Narodowego Funduszu Zdrowia.

eprasa.pl c3758df77f

nież osób dorosłych, są czynniki środowiskowe i to im właśnie przypisuje się dzisiaj rolę największą. Determinantom środowiskowym powinniśmy poświęcić zdecydowanie więcej uwagi. Żyjemy w środowisku obesogennym – środowisko naszego życia po prostu sprzyja, wręcz stymuluje rozwój otyłości, już od najmłodszych lat.

> *Współczesne dzieci żyją w środowisku, które* **BARDZO MOCNO ZWIĘKSZA RYZYKO OTYŁOŚCI.**

Co nie sprzyja zdrowiu? Dzieci wpadają w ten trend, bo gdzie nie spojrzą – czekoladki, batoniki, przetworzone jedzenie?

Dokładnie tak. Gdy popatrzymy na najbliższe środowisko naszego życia, nasze dzielnice, ulice, miasteczka, duże aglomeracje, widzimy, że jesteśmy wręcz osaczeni ogromną liczbą punktów sprzedaży żywności. Liczba sklepów na kilometr kwadratowy w Polsce wydaje się być rekordowa na świecie. W sklepach, niestety, jest ogrom albo zdecydowana przewaga wysoko przetworzonej, bardzo kalorycznej żywności, bogatej w cukier, w sól, nasycone kwasy tłuszczowe, tłuszcze trans, a, niestety, ubogiej w składniki odżywcze. Demokratyzacja cen, która pozwalałaby osobom bez względu na ich zamożność, stan wiedzy

eprasa.pl c3758df77f

o właściwych postawach żywieniowych, naprawdę dokonywać właściwych wyborów w tym sklepie, jest bardzo zaburzona. Wszechobecne są słodycze, przekąski, fast foody. Producenci tych produktów prowadzą bardzo agresywne działania marketingowe – zarówno w przestrzeni sklepu, ale także w przestrzeni miejskiej i cyfrowej.

> *Media są nasycone,* **„ZALANE" REKLAMĄ PRODUKTÓW,** *które szkodzą naszemu zdrowiu.*

Obecnie dużo mówimy o zakazie reklamy tytoniu, zakazie reklamy alkoholu, ale nie dotykamy w ogóle w dyskusji o zdrowiu publicznym o bardzo agresywnej reklamy wysoko przetworzonych i bardzo niezdrowych produktów spożywczych, których konsumpcja ma przełożenie na relatywny wzrost otyłości, a zatem także rozwoju wielu innych chorób towarzyszących chorobie matce. Trudno nie sięgać, nie skusić się na te niezdrowe produkty, jeżeli mieszczą się na linii naszego wzroku i przyciągają promocjami cenowymi. To szczególnie trudne dla dzieci. Trudno jest „przebić się" warzywom, owocom, zdrowym przekąskom, ponieważ ich miejsce zarówno na półce, jak również w drabinie cenowej jest mało atrakcyjne..

Nadmierną wagę ma coraz więcej małych dzieci...

eprasa.pl c3758df77f

> *Badania COSI prowadzone przez ostatnie lata systematycznie w krajach OECD pokazują, że* **CO TRZECIE DZIECKO W WIEKU WCZESNOSZKOLNYM** *w Polsce ma nadmierną wagę.*

Niestety, jest to zjawisko, które jest spuścizną postępu cywilizacyjnego. Z jednej strony bardzo się z niego cieszymy, ale z drugiej strony ten postęp cywilizacyjny wystawia nam bardzo wysoki rachunek. To bardzo słaba, pogarszająca się z dekady na dekadę kondycja zdrowotna dzieci i młodzieży, przyszłego pokolenia Polaków.

Do tego stylu odżywiania się dochodzi relatywnie niska i obniżająca się aktywność fizyczna. Na przestrzeni ostatnich kilku dekad nasz styl życia zmienił się radykalnie. W latach 60. XX wieku większość społeczeństwa pracowała fizycznie. Przykładowo w Stanach było to ok. 50 proc. aktywnych zawodowo osób. Dzisiaj jest to zupełnie odwrócone. Pracujących fizycznie jest ok. 20 proc. społeczeństwa. Zdecydowana większość „przyspawana" jest wręcz do fotela. Mówi się wręcz o cywilizacji fotelowej, siedzącej.

Siedzimy w szkole. Szkoła stała się mało aktywizująca dzieci do spontanicznego ruchu. Mamy fotel w pracy, w domu – przed

eprasa.pl c3758df77f

telewizorem. To też diametralnie wpływa przede wszystkim na nasz bilans energetyczny.

> *Wkładamy do naszego organizmu* **DUŻO WIĘCEJ ENERGII,** *a poprzez styl siedzący konsumujemy tej energii dużo mniej.*

Te nożyce energetyczne bardzo nam się rozchodzą. Spożywamy tej energii niewspółmiernie więcej w stosunku do możliwości jej zużycia.

Postępująca cyfryzacja sprawia, niestety, że mniej jest skłonności do aktywizacji ruchowej. Ponadto nowe media mają dużo większą skuteczność w dotarciu do klienta z reklamą i wzmacniają niezdrowe nawyki. Coraz więcej jest elementów w naszym środowisku, które nie sprzyjają zdrowiu. Wpadliśmy w pętlę destrukcji zdrowotnej. To środowisko obesogenne to jest pętla, która zaciska się na naszych kostkach, zaciska się na naszych kolanach, zaciska się na naszej szyi i powoduje degradację naszego zdrowia. My możemy się oprzeć obesogennemu środowisku, ale warunkiem jest świadomość, a podstawą świadomości – wiedza.

Pętla zaciska się na naszym sercu, zaciska się na naszym mózgu, sprawia, że zapadamy na choroby cywilizacyjne. W ostatnich latach podejmowane były przeróżne działania edukacyjne mające na celu budowanie społecznej świadomości oty-

eprasa.pl c3758df77f

łości. To za mało? Czego jeszcze potrzeba, aby nastąpiła realna zmiana?

Tych działań jest za mało. Polska należy na mapie krajów OECD do państw, które wydają na profilaktykę, w tym na edukację zdrowotną – najmniej.

> *Jesteśmy na czele państw, które poprzez alokację środków finansowych dają dowód na* **LEKCEWAŻENIE ZNACZENIA PROMOCJI ZDROWIA,**

która wymaga szerokich, powszechnych kampanii społecznych, personalizowanych, nakierowanych na poszczególne mniejsze populacje, subkultury, grupy. Robimy dużo, ale to jest kropla w morzu tego, co trzeba zrobić, aby zatrzymać niekorzystne trendy epidemiologiczne i wrócić na ścieżkę zdrowia. Potrzeba rewolucji w polityce państwa, która stanie się kompasem dla obywateli. Zachęci ich, aby wyszli z dotychczasowych schematów i aktywnie podeszli do ochrony zdrowia swojego i najbliższych. Warto promować wśród Polaków zdrowszy styl życia, zaczynając od prostych nawyków. Zamiast wozić dzieci do szkoły samochodem, wybierzmy rower. Dajmy przykład aktywności fizycznej – to najlepszy sposób, by zaszczepić ją w dzieciach. Wysiądźmy z autobusu kilka przystanków wcze-

eprasa.pl c3758df77f

śniej i przejdźmy kawałek pieszo. Zaparkujmy dalej od szkoły, by wspólnie z dzieckiem zrobić dodatkowe kroki przed lekcjami. To drobne gesty, które w perspektywie całego życia stają się ogromną inwestycją w zdrowie.

Narodowy Test Zdrowia Polaków pokazuje, że nawyki żywieniowe nawet się nam pogarszają w stosunku do tego, co mieliśmy w pandemii. Polacy wybierają fast foody. Rodzice żyją w biegu, mają ogrom obowiązków, są w ogromnym stresie, często dając kieszonkowe dziecku, pozwalają mu dokonać samodzielnego wyboru przekąski. Dziecko sięga po przekąskę w automacie – nie zawsze zdrową, albo biegnie podczas przerwy do sklepu osiedlowego i tam ma pełną swobodę. Fundamentem tego wolnego wyboru nie jest wiedza, lecz najczęściej reklama, kusząca ekspozycja. W rezultacie bardzo często to dziecko, niestety, dokonuje niewłaściwego wyboru.

> *Musimy dzisiaj dokonać zmian w prawie,* **PRZEPROWADZIĆ PUBLICZNĄ DYSKUSJĘ** *o łatwym dostępie dzieci do wysoko przetworzonej żywności.*

Być może – rozważyć inwestycje w żywienie dzieci w placówkach oświatowych, tak jak to się dzieje w Skandynawii i Japonii. Tam każde dziecko w szkole ma bezpłatny dostęp do wyżywie-

eprasa.pl c3758df77f

nia. Wtedy mamy gwarancję, że wszystkie dzieci jedzą. Nie tylko dbamy o to, żeby zjadły zdrowo, jadły regularnie, ale żeby zaopiekowane były też dzieci zagrożone niedożywieniem. Mamy bowiem dwa skrajne zjawiska: nadwagę, otyłość, które wynikają właśnie z przekarmienia, z nadmiaru spożywanych posiłków o niewłaściwym składzie i niewłaściwej wartości odżywczej, a z drugiej strony – niedożywienie wielu dzieci. Musimy zdecydowanie promować aktywność fizyczną – zarówno poprzez zmianę standardów lekcji wychowania fizycznego w szkołach, jak i popularyzację ruchu spontanicznego na co dzień. Kluczowe jest wprowadzenie prostych nawyków, które naturalnie włączają aktywność fizyczną do naszego codziennego życia. Potrzebne są szeroko zakrojone działania edukacyjne, które już istnieją, ale wciąż są niewystarczające. Dlatego

> *konieczne jest* **PROWADZENIE INTENSYWNYCH, OGÓLNOKRAJOWYCH KAMPANII,** *które realnie zmienią nasze podejście do ruchu i zdrowia.*

Jednym z przykładów jest kampania #TwójRuchdlaZdrowia zainicjowana przez Partnerstwo na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości STOP OTYŁOŚCI, która od marca 2025 r. promuje chodzenie po schodach zamiast nawykowe wybieranie windy.

eprasa.pl c3758df77f

Bardzo kibicuję także kampanii społecznej firmy Eli Lilly Polska pod hasłem: „Zdrowie zaczyna się od zrozumienia. Zrozumieć otyłość". Na stronie www.zrozumieciotyłość.pl można znaleźć mnóstwo informacji, które porządkują wiedzę o naturze choroby, sposobie radzenia sobie z nią. Jest mnóstwo porad, które dotyczą odpowiedniej diety, aktywności fizycznej, ale także takie kwestionariusze, które pomagają przygotować się do trudnej rozmowy o otyłości.

Konieczne są zmiany systemowe, które ułatwią wprowadzanie w życie nowych, zdrowych nawyków oraz skuteczne leczenie otyłości. W 2024 roku powstało Partnerstwo na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości STOP OTYŁOŚCI. Wyzwań jest wiele. Co udało się już zrealizować?

Po pierwsze zachęciliśmy miliony ludzi do tego, żeby odważyli się rozmawiać ze swoimi lekarzami o swoim problemie. Po drugie – zmobilizowaliśmy personel medyczny do tego, żeby nazwać chorobę chorobą, bowiem przez lata personel medyczny nie stawiając diagnozy, marginalizował to groźne schorzenie.

Partnerstwo to dzisiaj największy, niemający swojego odpowiednika ruch społeczny zorientowany na profilaktykę otyłości, ale także będący głosem milionów chorych i ich bliskich. Integruje ponad 100 organizacji z całej Polski, w tym: organizacje społeczne, samorządowe, biznesowe, administrację, uczelnie medyczne, środowiska akademickie, fundacje, Rzecznika Praw Oby-

eprasa.pl c3758df77f

watelskich, Rzecznika Prawa Pacjenta, Rzecznika Praw Dziecka, uniwersytety, AWF-y, ponad 100 samorządów. Społeczność Partnerstwa łączy świadomość konieczności zmian, które muszą być wdrożone na poziomie lokalnym i centralnym, które muszą być projektowane zgodnie z zasadą systemowego podejścia do otyłości – Whole System Approach to Obesity (WSA). Zdrowie musi stać się odnośnikiem wszystkich działań, zarówno na poziomie polityki krajowej, jak i lokalnej.

> *Otyłość bowiem jest wyjątkową chorobą. Po pierwsze – generuje ponad 200 powikłań. Po drugie –* **JEST CHOROBĄ, KTÓRA W DUŻYM STOPNIU ODZWIERCIEDLA DESTRUKCYJNE ŚRODOWISKO ŻYCIA,** *które stworzyliśmy własnymi rękoma w pogoni za zyskiem.*

Tę obesogenność sami żeśmy sobie zbudowali.

Jakie są kolejne plany?

Musimy postawić na powszechną promocję zdrowia poprzez edukację – od poczęcia i powszechnie. Musimy rozmawiać o tym, jakiej edukacji zdrowotnej potrzebujemy w całym cyklu życia człowieka. Jeśli nawet dzisiaj dużo dzieci rezygnuje z lekcji o zdrowiu, powinniśmy usiąść i odpowiedzieć sobie na pytanie,

eprasa.pl c3758df77f

jak włożyć elementy tej edukacji do biologii, geografii, matematyki. To nie jest tak, że nie możemy nic zrobić. Jesteśmy zmuszeni do dalszej, zdeterminowanej walki o to, aby kolejne pokolenia Polaków były wykształcone i miały wysokie kompetencje zdrowotne. Chwilowa porażka dobrowolnej lekcji o zdrowiu powinna zmobilizować nas do szukania odpowiedzi na pytanie, jak inaczej tę wiedzę o zdrowiu „przemycić" do polskiej szkoły, do polskiego żłobka czy do polskiego przedszkola.

Musimy rozmawiać o roli i znaczeniu samorządów, pracodawców w kształtowaniu prozdrowotnego stylu życia. Musimy rozmawiać z biznesem o jego odpowiedzialności, motywować do modyfikacji swojej oferty, tak, aby oferowane produkty były zdrowsze, bowiem, na zdrowiu można zarobić więcej.

W Partnerstwie na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości STOP OTYŁOŚCI stworzyliśmy model ekosystemu, który będzie sprzyjał redukcji otyłości. Stawiamy jednoznaczną tezę, że tylko interwencje we wszystkich elementach ekosystemu przyniosą nam spodziewany efekt w krótkiej perspektywie. Jeżeli my nie będziemy reagowali i modyfikowali naszych zachowań w środowisku rodziny, szkoły, miejsca pracy, nie zredefiniujemy reguł sektora ochrony zdrowia, polityki kulturalnej, medialnej, fiskalnej, infrastrukturalnej, rolnej, w zakresie badań naukowych, działania dotyczące tylko i wyłącznie edukacji będą niewystarczające. Co z tego, że będziemy edukować, jeśli na półkach nadal

eprasa.pl c3758df77f

będziemy mieli w większości żywność przetworzoną, media będą zalewały jej reklamy, a VAT na wodę będzie wyższy niż na napoje słodzone?

Partnerstwo ma na celu zintegrowanie działań, które pozwolą nam osiągnąć realną zmianę w zdrowiu publicznym, skupienie się na profilaktyce pierwotnej, na zmianie warunków życia społeczeństwa. To pozwoli zatrzymać pandemię, nie tylko otyłości, ale także wielu innych chorób cywilizacyjnych uwarunkowanych stylem życia. Bardzo mocno akcentujemy również znaczenie poprawy diagnostyki, kompleksowego leczenia tych, którzy są chorzy.

> *Nie zapominajmy o tym, że* **DZIEWIĘĆ MILIONÓW POLAKÓW CHORUJE JUŻ DZISIAJ NA OTYŁOŚĆ,** *dla których możliwości leczenia w ramach ubezpieczenia publicznego są bardzo ograniczone.*

Grzmimy, gdy słyszymy niektórych polityków, którzy mówią: – „Dobrze, widzimy, że jest otyłość, to teraz skupmy się na profilaktyce”. To nie są alternatywy, to działania, którą muszą być realizowane równolegle, musimy się skupić równocześnie na profilaktyce, a także na diagnostyce i leczeniu tych, którzy już dzisiaj tej pomocy potrzebują.

eprasa.pl c3758df77f

Wśród dziewięciu milionów Polaków, tylko około dwa miliony pacjentów usłyszało w systemie publicznym diagnozę. Widać wyraźnie, jak nieczuły i niewrażliwy na ten problem jest system opieki publicznej, w milczeniu przechodzi obok choroby, która skraca życie, obniża jego jakość, wyłącza lub istotnie ogranicza produktywność. Trzeba alarmować, bo to znaczy, że pacjent z otyłością nadal jest niezauważony w systemie ubezpieczenia publicznego. Jeżeli jego choroba jest niezdiagnozowana, wiemy doskonale, że nie jest leczona.

Co możemy zrobić we własnym zakresie, aby zatrzymać epidemię otyłości?

Musimy powiedzieć stanowcze: STOP otyłości. Potrzebujemy nowego podejścia do życia naszych rodzin. Świadome wybory żywieniowe powinny zaczynać się w domu – przy wspólnym stole, w atmosferze rozmowy i uważności.

> *Warto angażować dzieci w przygotowywanie posiłków, by od najmłodszych lat uczyły się,* **JAK WAŻNE JEST TO, CO TRAFIA NA TALERZ.**

Musimy odejść od impulsywnego jedzenia – szybkiego, bez refleksji, prosto z lodówki. To nawyk, który szkodzi zdrowiu. Czas wrócić do jedzenia rozważnego, świadomego, które daje energię i buduje dobre relacje.

eprasa.pl c3758df77f

Partnerstwo bardzo mocno promuje ruch spontaniczny, czyli chodzenie po schodach. Na naszej uczelni krąży anegdota, że w czteropiętrowym budynku od tygodni na windzie wisi kartka „Awaria". Niektórzy żartują, że to mój sabotaż – i dobrze! Na początku wejście na czwarte piętro było wyzwaniem, dziś nikt się nie zasapuje. Kilka miesięcy wystarczyło, by każdy poczuł różnicę. Takie drobne nawyki naprawdę mają znaczenie.

Zadbajmy też o zdrowy sen – przed snem warto wyjść na świeże powietrze, odłożyć ekran, telewizor, laptop czy smartfon. To proste kroki, które poprawiają jakość życia.

Polacy sami muszą też zrozumieć, że nie robią tego dla kogoś w ministerstwie, w rządzie czy w Sejmie. Muszą zrozumieć, że batalia toczy się o ich własne zdrowie, a – biorąc pod uwagę powikłania choroby otyłościowej – również życie...

> *Największy wpływ na nasze zdrowie mają nasze osobiste wybory. Już dziś każdy z nas może zrobić coś więcej dla siebie,* **ZACZYNAJĄC OD PROSTYCH KROKÓW: WKŁADAĆ DO KOSZYKA PRODUKTY, KTÓRE NAPRAWDĘ CHCEMY MIEĆ NA TALERZU,** *czytać etykiety, wybierać żywność mniej przetworzoną i naturalną.*

eprasa.pl c3758df77f

Warto poznać zasady „talerza zdrowego odżywiania” i zadbać o właściwe proporcje – bo często mamy dobre produkty, ale w niewłaściwej ilości. Sięgajmy po sprawdzone źródła wiedzy, jak Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej czy kampanię „Zdrowie zaczyna się od zrozumienia”. Zrozumienie otyłości to pierwszy krok. Dbajmy też o codzienny ruch – wybierajmy schody zamiast windy, wprowadzajmy aktywność spontaniczną do naszego dnia.

Uczmy naszych bliskich zdrowych nawyków, dzielmy się tą wiedzą, motywujmy się wzajemnie do tego, żebyśmy razem gdzieś wyszli, wybrali się na rower, na basen, poszli na spacer, spotkali się i ugotowali coś zdrowego. Małe decyzje tworzą wielką zmianę.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



Fot. Materiały prasowe

UNIKAJMY WAGOCENTRYZMU

Dr n. o zdr. Matylda Kręgielska-Narożna

eprasa.pl c3758df77f

Pacjenci oczekują bardzo dużych efektów w krótkim czasie, a efektywność leczenia mierzą wyłącznie przez pryzmat szybko spadających kilogramów na wadze. To domena naszych czasów: **CHCEMY MIEĆ WSZYSTKO I TO SZYBKO. TAK NIE WYGLĄDA LECZENIE OTYŁOŚCI – MÓWI DR N. O ZDR. MATYLDA KRĘGIELSKA-NAROŻNA,** *Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.*



Rozmawiała **KATARZYNA PINKOSZ**

WIĘCEJ

Osoby z nadwagą i otyłością często słyszą, żeby jadły mniej, więcej się ruszały, to schudną. Recepta wydaje się bardzo prosta, ale – jak widać – nie jest to tak proste, skoro w Polsce przybywa osób z nadwagą i otyłością. Czy wystarczy mniej jeść i więcej się ruszać, by pozbyć się choroby otyłościowej?

Nie ma prostej recepty na chorobę otyłościową. To choroba niezwykle złożona. Z jednej strony kluczowym mechanizmem prowadzącym do spadku masy ciała jest osiągnięcie deficytu energetycznego (czyli spożycie mniejszej ilości kalorii niż to wy-

eprasa.pl c3758df77f

nika z zapotrzebowania energetycznego), a z drugiej strony jest to w dzisiejszych czasach niezwykle trudne ze względu na środowisko, w jakim żyjemy.

Mówimy o środowisku obesogennym, w którym mamy bardzo łatwy dostęp do żywności, często wysokoprzetworzonej.

> *Jesteśmy stale zachęcani* **DO KUPNA SMACZNEJ I KALORYCZNEJ ŻYWNOŚCI,** *w różnej formie i to stymuluje nadkonsumpcję.*

Jednocześnie pozyskiwanie żywności nie wiąże się dziś z istotnym wydatkiem energetycznym. Wystarczy zrobić zakupy, podjeżdżając samochodem do marketu, albo zamówić żywność do domu. Sytuację dodatkowo komplikują liczne zaburzenia hormonalne i metaboliczne, które towarzyszą otyłości i utrudniają jej leczenie. Zaburzenia te wpływają na równowagę energetyczną, spowalniają metabolizm, powodują nieprawidłowości w odczuwanie głodu i sytości. Problemem w tej grupie może być też nieprawidłowa pod względem ilościowym, jakościowym i funkcjonalnym biota jelitowa. Wszystkie te czynniki znacząco utrudniają proces zdrowienia i pokazują jednoznacznie, że choroba jest złożona i warunkowana wieloma czynnikami.

Nie można więc mówić: „Jedz mniej, więcej się ruszaj"?

eprasa.pl c3758df77f

Nie. Niestety pacjenci bardzo często to słyszą, co więcej sami często uważają, że wystarczy „mniej jeść i więcej się ruszać", że rozwiązanie jest proste i zależy tylko od nich. W przypadku niepowodzeń rodzi to silne poczucie winy. Pacjenci często określają się jako osoby o „słabej woli". Warto zrozumieć otyłość, zrozumieć, że to niezwykle złożona choroba.

Jednak jako specjalista żywienia i dietetyki widzi Pani doskonale, że często popełniamy wiele błędów, jeśli chodzi o żywienie. Jakie są te najczęstsze, jeśli chodzi o nasze wybory żywieniowe?

Oczywiście. Zrozumienie, że otyłość to choroba złożona i nie prosta w leczeniu nie oznacza, że mamy stać z założonymi rękoma. Mimo że żyjemy w środowisku obesogennym, mamy możliwości podejmowania lepszych i gorszych decyzji w zakresie żywienia, które wpływają korzystnie lub nie na masę ciała.

> *Pośród naszych głównych błędów na pierwszym miejscu wskazałabym* **NADMIAR SPOŻYWANIA CUKRÓW PROSTYCH.**

To obecnie w Polsce plaga. Spożywamy bardzo dużo cukru – nie mam tu koniecznie na myśli tego białego cukru z cukiernicy, czyli sacharozy. Cukier często jest dziś ukryty w napojach,

eprasa.pl c3758df77f

słodyczach, pieczywie. Właściwie znajduje się wszędzie; nawet w wędlinach.

Spożywamy też za dużo żywności wysokoprzetworzonej, o dużej gęstości energetycznej, co oznacza, że w niewielkiej objętości zawiera ona bardzo dużo kalorii. Nasze wybory często są powiązane ze stylem życia: nie mamy czasu, by przygotować posiłki, dlatego chętnie wybieramy te przetworzone. Co ciekawe, wpływają one na powstawanie choroby otyłościowej nie tylko w związku z wysoką kalorycznością, ale także poprzez niekorzystną modulację metabolizmu. W niewystarczającej ilości jemy produkty o niskiej gęstości energetycznej, np. warzywa. Codziennie powinniśmy spożywać ok. pół kilograma warzyw i owoców, z przewagą warzyw. Jemy za dużo tłustego, czerwonego mięsa i wędlin. Spożywamy za to za mało ryb morskich, które są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Odpowiednia podaż tych kwasów w pewien sposób pomaga wygasić stan zapalny wiążący się z chorobą otyłościową. Myślę, że to są nasze „narodowe błędy żywieniowe".

Często nie mamy w ciągu dnia czasu na jedzenie. Czy regularność posiłków ma znaczenie w leczeniu choroby otyłościowej?

Oczywiście. Często z racji na zabiegany model życia omijamy posiłki, a po takiej długiej przerwie w jedzeniu jesteśmy skłoni zjeść więcej. W związku z tym następny posiłek bardzo często jest nadmiarowy.

eprasa.pl c3758df77f

> *Ograniczanie liczby posiłków może też* **SPOWALNIAĆ PODSTAWOWĄ PRZEMIANĘ MATERII.** *Pamiętajmy, że pomijając posiłek, trudniej będzie zapanować nad apetytem i głodem.*

Możemy jeść szybciej, a czasem kompulsywnie i łapczywie. To też przekłada się na nadmierną podaż kalorii.

Osoby chorujące na otyłość często stosują różne diety, by schudnąć, często też popełniają błędy, nawet w dobrej wierze, chcąc zredukować masę ciała: czy w takim razie taka osoba powinna być po opieką profesjonalnego dietetyka, który podpowie, co jeść?

Zdecydowanie tak. Osobą chorującą na otyłość powinien zajmować się cały zespół terapeutyczny. Wiele towarzystw naukowych, w tym Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości, stara się propagować takie podejście do choroby otyłościowej, by powstawały zespoły zajmujące się pacjentem. Wytyczne pokazują, że pacjentem chorującym na otyłość powinien zajmować się lekarz – jako kierownik zespołu, który będzie diagnozował chorobę otyłościową i szereg różnych powikłań – a poza tym dietetyk, fizjoterapeuta, psycholog, a czasem też psychiatra. Taki zespół powinien ściśle współpracować ze sobą i pacjentem.

eprasa.pl c3758df77f

Praca pacjenta z dietetykiem jest niezbędna i nie chodzi tu tylko o kwestię liczenia kalorii – to pacjent może zrobić sam, przy pomocy licznych aplikacji. Nasza praca nie ogranicza się do układania jadłospisów. Konieczne jest całościowe podejście.

Jako dietetycy zajmujący się leczeniem choroby otyłościowej proponujemy, żeby nie skupiać się stricte na konkretnej diecie, ale wspierać zmianę w zakresie zdrowego odżywiania. Model żywienia powinien być zindywidualizowany, akceptowalny i dostępny kulturowo czy finansowo.

Ważne jest też, żeby pacjent miał świadomość, że leczenie choroby jest długotrwałe.

> *Nasze działania polegają na* **EDUKACJI W ZAKRESIE ODPOWIEDNICH WYBORÓW KONSUMENCKICH,** *spożywania żywności o niskiej gęstości energetycznej, czytania etykiet czy uważnego jedzenia, itd.*

Wsparcie dietetyka to nie tylko przekazywanie wiedzy. Bardzo ważną kwestią jest motywowanie pacjenta na tej wyboistej drodze. Jako „przewodnicy" współpracujemy z pacjentem aby ona sam korzystnie modyfikował swój stylu życia.

eprasa.pl c3758df77f

Jakie najczęstsze błędy popełniają osoby chcące zredukować masę ciała?

Oprócz wyżej wymienionych najczęstszych błędów żywieniowych prowadzących do nadkonsumpcji, wymieniłabym też brak orientacji w zakresie tego, jak leczenie choroby otyłośsciowej powinno wyglądać. Jakie są cele leczenia? Kiedy możemy uznać leczenie za efektywne?

Pacjenci oczekują bardzo dużych efektów w krótkim czasie. A efektywność leczenia mierzą wyłącznie przez pryzmat spadających szybko kilogramów na wadze. Czasami są niecierpliwi, a postawione cele są nierealistyczne. To chyba domena naszych czasów: chcemy mieć wszystko i to szybko. Tak nie wygląda leczenie otyłości.

Co więcej, takie podejście może zmniejszać motywację długotrwałą, a przy trudnościach w osiąganiu celu budzić poczucie bezradności i braku skuteczności. Warto tu jeszcze wspomnieć o zaniedbywanej przez większą część z nas aktywności fizycznej. Choć jej stosowanie na poziomie umiarkowanym nie jest jeszcze gwarantem spadku masy ciała, to jest to niezwykle ważny element zdrowego stylu życia. Oprócz oczywistego wpływu na bilans energetyczny, zmniejsza ona niezależnie ryzyko wielu chorób, w tym sercowo naczyniowych czy nowotworów. Powinniśmy o nią zadbać (szczególnie o siłową) w czasie intensywnej redukcji masy ciała np. przy zastosowaniu farmakoterapii. Aktywność

eprasa.pl c3758df77f

siłowa pozwala na korzystną przebudowę tkanek w organizmie i zwiększenie masy mięśniowej, co tym samym zapobiega spowolnieniu przemiany materii. Mniejsza utrata masy mięśniowej w czasie leczenia wiąże się też z większą szansą na utrzymanie zredukowanej masy ciała.

Wspomniała Pani o celach realistycznych i nierealistycznych, jeśli chodzi o redukację masy ciała. Jakie cele są realistyczne, które można sobie stawiać?

Na ten temat można spojrzeć przez pryzmat efektów klinicznych, jak również zmian behawioralnych. Podstawą jest zawsze, aby cele korespondowały z pacjentem i były zgodne z dzisiejszym stanem wiedzy.

Jeśli chodzi o cele kliniczne, to są one zależne od stanu zdrowia pacjenta, wyjściowej masy ciała, ewentualnych powikłań.

> *Generalnie chcielibyśmy, aby pacjent redukował masę ciała* **W TEMPIE 5-15 PROC. WYJŚCIOWEJ MASY** *w ciągu pierwszych 3-6 miesięcy leczenia.*

Większy ubytek masy ciała (ok. 15 proc.) jest zalecany zwłaszcza tam, gdzie pacjent doświadcza powikłań choroby np. ma cukrzycę typu 2 lub nadciśnienie tętnicze.

eprasa.pl c3758df77f

Przy redukcji na poziomie 10-15 proc. poprawia się funkcjonowanie gospodarki węglowodanowej, lipidowej, zmniejsza się insulinooporność, obniża się ciśnienie tętnicze, usprawnia się funkcjonowanie gospodarki hormonalnej np. w zespole policystycznych policystycznych jajników.

Chcielibyśmy, żeby pacjent redukował masę ciała 0,5-1 kg tygodniowo, czyli 2-4 kg miesięcznie: to średni zalecany ubytek masy ciała w czasie procesu redukcji. Proces redukcji masy ciała jest zwykle szybszy na początku, później znacząco się spowalnia.

Mówiłam o celach klinicznych, natomiast leczenie choroby otyłościowej to też osiąganie celów behawioralnych. Chcemy, aby pacjenci korzystnie modyfikowali swoje zachowania. Te zmiany mogą być celem samym w sobie. W tym miejscu trzeba powiedzieć o motywacji pacjenta. Tu szczególnie sprawdza się psychodietetyczna orientacja w pracy z pacjentem.

Właśnie: jak motywować pacjenta, żeby wytrwał w postanowieniach, zmianie stylu życia? To nie jest proste...

Bardzo ważne jest stworzenie przez pacjenta jego własnych celów redukcji masy ciała. Mogą nimi być te kliniczne (niekoniecznie związane z kilogramami), np. zmniejszenie zaburzeń lipidowych czy węglowodanowych, ale także takie cele jak zmniejszenie zadyszki na spacerze, możliwość jazdy na rowerze, granie z dziećmi w piłkę. Cele te muszą mieć odzwierciedlenie w kluczowych dla pacjenta wartościach.

eprasa.pl c3758df77f

Unikamy wagocentryzmu. Chcielibyśmy, aby pacjent myślał szerzej o zdrowieniu. Dzięki temu jego motywacja będzie większa.

Celem może być również postawienie kolejnego kroku w leczeniu, np. regularne spożywanie posiłków, przygotowywanie posiłków w domu, zmniejszenie spożycia słodyczy czy fast foodów, niejedzenie w nocy, robienie zakupów z listą. Warto, aby te cele były zidentyfikowane, nazwane i możliwe do weryfikacji. Ich osiąganie powinno być regularnie monitorowane. Jeśli pacjent zobaczy, że osiąga choćby część z nich, ma większe poczucie sprawczości i większą motywacją do osiągania kolejnych celów.

Z pani punktu widzenia: dzięki współpracy z dietetykiem można skutecznie zredukować masę ciała?

Oczywiście! Gdyby tak nie było, to od 15 lat nie zajmowałabym się pracą z osobami chorującymi na otyłość. Mamy wiele przykładów sukcesów naszych pacjentów. Kluczowe jest jednak wsparcie całego zespołu terapeutycznego i odpowiednio dobrana terapia żywieniowa, postępowanie behawioralne, a we wskazanych sytuacjach zastosowanie leczenia farmakologicznego czy chirurgicznego. Takie wielokierunkowe podejście zwiększa szansę na długotrwałe powodzenie.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f



NIE BRAK SILNEJ WOLI, ALE „GŁODNY MÓZG" LUB „GŁODNE JELITA"

PROF. KAROLINA KĘDZIERSKA-KAPUZA: *– W chorobie otyłościowej obserwujemy zaburzenia pracy ośrodków sytości i głodu w mózgu*

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl c3758df77f

Wielu chorych na otyłość obwinia się za brak silnej woli. Tymczasem nauka pokazuje, że to nie kwestia charakteru, ale biologii. **PROF. KAROLINA KĘDZIERSKA-KAPUZA TŁUMACZY, CZYM SĄ „GŁODNY MÓZG" I „GŁODNE JELITA"** *– oraz jak dzięki wiedzy o własnym fenotypie skutecznie leczyć otyłość.*



Rozmawiała **ANNA KOPRAS-FIJOŁEK**

WIĘCEJ

Osoby z nadwagą i otyłością są postrzegane jako te, które ciągle jedzą. Czy rzeczywiście zmagają się z niepohamowanym głodem? Czy to mit, czy źródło problemu leży gdzieś indziej?

Problem jest bardzo złożony. Obecnie możemy lepiej pomagać, bo więcej wiemy o otyłości. Zacznijmy od tego, że otyłość nie jest wyborem ani kwestią słabej woli – to groźna, przewlekła choroba, która nie ustępuje samoistnie i ma tendencję do nawrotów. U jej podstaw leżą zaburzenia równowagi neurohormonalnej, prowadzące do dodatniego bilansu energetycznego i nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej.

W chorobie otyłościowej obserwujemy zaburzenia pracy ośrodków sytości i głodu w mózgu.

eprasa.pl c3758df77f

Ośrodek głodu jest najbardziej aktywny przed posiłkiem, a podczas jedzenia otrzymuje sygnały, że organizm dostaje substancje odżywcze. Jeśli ten mechanizm jest nadaktywny, potrzeba większej liczby kalorii, by go „wyciszyć". To tzw. „głodny mózg", który niejako wymusza spożywanie większych ilości jedzenia. Z kolei przy zaburzeniach ośrodka sytości mamy do czynienia z „głodnymi jelitami" – uczucie nasycenia pojawia się na zbyt krótko. Mózg i jelita odbierają to jako niedożywienie, co powoduje częstsze sięganie po kolejne posiłki. Trzeba więc jasno powiedzieć: częste podjadanie u osób z otyłością to nie kwestia braku silnej woli, lecz wynik złożonych zaburzeń hormonalnych i metabolicznych.

Im więcej jemy, tym bardziej rośnie potrzeba jedzenia – wytwarza się błędne koło...

To, niestety, prawda. Nadmierne spożycie powoduje rozciągnięcie żołądka i dalsze zaburzenia w pracy ośrodków głodu i sytości. W efekcie uczucie głodu dominuje nad sytością, co prowokuje do jedzenia kolejnych posiłków. Co więcej,

> *nawet gdy pacjent podejmuje walkę – ogranicza kalorie, zwiększa aktywność –* **ORGANIZM URUCHAMIA MECHANIZM OBRONNY** *zwany adaptacją metaboliczną.*

eprasa.pl c3758df77f

W miarę spadku masy ciała obniża się stężenie leptyny (hormonu sytości), a mózg odbiera to jako sygnał niedożywienia. Jednocześnie wzrasta poziom greliny, hormonu głodu. W efekcie głód ponownie się nasila, a utracone kilogramy często wracają.

Z drugiej strony pacjenci z problemem otyłości bardzo często wcale nie jedzą bardzo dużo, tylko to, co jedzą, nie jest wartościowe. Często w diecie jest dużo węglowodanów, nie ma błonnika, nie ma białka w odpowiedniej ilości. Te osoby wbrew pozorom mogą być wręcz niedożywione. To, co jedzą, nie ma pełnej wartości odżywczej.

Jak skutecznie przerwać to błędne koło?

Podstawą każdego leczenia jest odpowiednia edukacja, dieta i wysiłek fizyczny. Warto skorzystać z kwestionariusza dostępnego na stronie kampanii edukacyjnej „Zdrowie zaczyna się od zrozumienia. Zrozumieć otyłość" (www.zrozumiecotylosc.pl), który pomaga w rzetelnym opisaniu objawów i problemów.

Obecnie mamy leki, które są bardzo skuteczne zarówno w fenotypie głodnych jelit, jak i w fenotypie głodnego mózgu, ale bez trwałej zmiany – jeżeli chodzi o żywienie i jeżeli ta osoba, nie będzie miała odpowiedniej dawki wysiłku fizycznego – po odstawieniu leków, niestety, otyłość nawróci.

Jeżeli chodzi o ten fenotyp głodnych jelit, powinniśmy przede wszystkim skoncentrować się na lekach takich jak analogii hormonów jelitowych, czyli agoniści GLP-1/GIP albo analogi GLP-1,

eprasa.pl c3758df77f

natomiast u osób z fenotypem głodnego mózgu lepiej sprawdzają się leki działające ośrodkowo. Te leki to jest tylko szansa, zainicjowanie pewnego procesu, umożliwienie uczucia sytości, natomiast

> *muszą iść za tym* **ZMIANY W ŻYWIENIU I WYSIŁEK FIZYCZNY**. *Bez tego – tak jak wspomniałam – bardzo szybko otyłość może nawrócić, kiedy te leki zostaną odstawione.*

Mówimy o diecie, o ruchu, ale jak je wprowadzać, skoro ciało najczęściej albo bardzo często opiera się tym zmianom?

Zmiany należy wdrażać stopniowo i konsekwentnie, najlepiej pod okiem lekarza i dietetyka. Świadomość zjawiska adaptacji metabolicznej pozwala uniknąć frustracji – organizm może okresowo „bronić się" przed spadkiem masy ciała, dlatego tak ważna jest cierpliwość i regularne konsultacje ze specjalistami. Materiały edukacyjne, np. wspomniana kampania „Zrozumieć otyłość", oferują praktyczne wskazówki dotyczące modelu żywienia i aktywności.

Zapotrzebowanie kaloryczne powinno być wyliczone według aktualnej analizy składu ciała – która pokazuje jaka jest podstawowa przemiana materii u danej osoby, jaki jest procent tkanki tłuszczowej, ile ta osoba posiada mięśni. Na wyliczoną

eprasa.pl c3758df77f

masę idealną, obliczamy zapotrzebowanie na białko. Osoba z otyłością, niezależnie od fenotypu, powinna przede wszystkim postawić w swojej diecie, na ten makroskładnik. Oczywiście, osoba, która zaczyna dietę i przyjmowanie leków, musi być przebadana, czy dana ilość białka nie będzie dla niej za duża, bo np. choroby nerek powodują, że tego białka nie można tyle przepisać, ile osobie, która ma zdrowe nerki. Każda osoba, rozpoczynająca leczenie otyłości, powinna mieć wykonane takie badania, jak lipidogram, glukoza, funkcja nerek, badania wątroby i najlepiej jeszcze USG jamy brzusznej, żeby potwierdzić, że nie ma jakiegoś dodatkowego problemu typu stłuszczenie wątroby.

> *Jeśli chodzi o wysiłek fizyczny,* **POWINIEN TEŻ BYĆ SKROJONY NA MIARĘ** *– osoba, która ma otyłość olbrzymią, waży np.150 kg, nie jest w stanie biegać.*

Jeżeli zalecimy takiej osobie zbyt dużą dawkę wysiłku fizycznego, ona nie jest w stanie tego wykonać, przez swoje ograniczenia. Powinna być skonsultowana przez fizjoterapeutę, który powie, jaki jest zakres ruchów i stwierdzi, jaki rodzaj wysiłku najlepiej dobrać na początek. Najbardziej polecany obecnie jest wysiłek oporowy, czyli ćwiczenia na siłowni albo z trenerem per-

eprasa.pl c3758df77f

sonalnym z obciążeniem. Wysiłek oporowy jest preferowany nad wysiłek aerobowy, czyli np. bieganie, czy szybkie spacery, po to, żeby utrzymać dobrą masę mięśniową i żeby ta masa mięśniowa nam się nie zmniejszała.

Bardzo często przydaje się opieka psychologa, który wspiera osoby mające np. psychogenne podłoże otyłości. Oczywiście, także opieka lekarza leczącego, który nie tylko przepisuje receptę, ale również analizuje wyniki i zaleca zwiększenie lub zmniejszenie dawki leków w zależności od efektu, jaki uzyskujemy.

Mówimy o diecie, o aktywności, o tych zaleceniach. Pierwszym krokiem osoby, która chce podjąć walkę z chorobą otyłościową, powinno być po prostu pójście do lekarza, tak?

Zdecydowanie tak. Mamy już wielu specjalistów, którzy zajmują się leczeniem choroby otyłościowej. Bardzo często są to specjaliści medycyny rodzinnej, interniści, diabetolodzy, endokrynolodzy – mają umiejętność leczenia choroby otyłościowej zgodnie z aktualnymi wytycznymi i zgodnie z ogólnoświatowymi zaleceniami co do leczenia otyłości. Każdy pacjent powinien przejść taką rozmowę na początku, żeby stwierdzić, jaki ma fenotyp otyłości, by jak najlepiej dobrać leczenie. Powinien mieć wykonany odpowiedni zestaw badań, żeby potwierdzić, że kwalifikuje się do diety ze zwiększoną ilością białka – chodzi o wykluczenie zaburzeń lipidowych, cukrzycy, choroby nerek,

eprasa.pl c3758df77f

uszkodzenia wątroby. Ważne jest także dobranie odpowiednich leków.

Takim przewodnikiem może być również wspomniana kampania edukacyjna „Zdrowie zaczyna się od zrozumienia. Zrozumieć otyłość"...

Ta kampania ma na celu po pierwsze uświadomienie problemu choroby otyłościowej – do tej pory była ona traktowana z pobłażaniem lub pozostawała niezauważona. Kampania umożliwia też wgląd w siebie, samoocenę, bez obwiniania się. Czasami jest to trudne do wykonania przez samego pacjenta, ale jest to dobry początek, jeżeli ktoś przeczyta, przejdzie taką ankietę. Później we współpracy z lekarzem, z całym zespołem terapeutycznym, a więc z dietetykiem, fizjoterapeutą, można tej osobie pomóc, odpowiednio kierując, odpowiednio odbierając dietę, wysiłek i leki.

Co doradziłaby Pani Profesor jeszcze pacjentom, którzy zmagają się z otyłością, z tym niepohamowanym głodem i trudnościami w utrzymaniu diety?

Przede wszystkim

> *– proszę nie obwiniać się.* **OTYŁOŚĆ TO CHOROBA,** *a nie efekt słabości charakteru.*

eprasa.pl c3758df77f

To, że czują Państwo silny głód, jest wynikiem mechanizmów biologicznych, a nie braku silnej woli.

Należy zwrócić uwagę na wiele aspektów życia codziennego, m. in. bardzo ważna jest higiena snu – brak odpowiedniego odpoczynku zaburza gospodarkę hormonalną i zwiększa głód. Równie istotny jest czas na aktywność fizyczną, minimum dwa razy w tygodniu. To nie jest luksus, ale inwestycja w swoje zdrowie i kluczowy element terapii.

Jeśli chodzi o farmakoterapię, to dobór leków musi być zawsze indywidualny. Nie warto kierować się tym, „co mówi koleżanka", czy tym, jakie leczenie sprawdziło się u innych. Utrudnienia w utrzymaniu prawidłowej masy ciała mogą mieć różne przyczyny – od czynników hormonalnych po psychologiczne, dlatego każdy pacjent wymaga osobnego planu terapeutycznego. Samo wypisanie recepty to nie jest leczenie choroby otyłościowej. Leczenie to proces, w którym leki są tylko jednym z elementów, obok edukacji, odpowiedniego modelu żywieniowego, ruchu i wsparcia specjalistów.

Czasami niezbędna jest pomoc psychiatry – jeżeli lekarz leczący stwierdzi, że są to zaburzenia typu napady kompulsywnego jedzenia. Dzięki pomocy grupy specjalistów dużo łatwiejsze będzie uzyskanie redukcji masy ciała i będzie ono trwałe. To jest bardzo ważne, dlatego że choroba otyłościowa ma tendencję do nawrotów.

eprasa.pl c3758df77f

Nieleczona choroba otyłościowa prowadzi do powikłań – jest ich 200 – i **SKRACA ŻYCIE ŚREDNIO O 10 LAT.**

To nie jest choroba, która ustępuje samoistnie. Bardzo ważna jest współpraca, która nie trwa np. trzy miesiące, tylko rok albo dłużej, w zależności od potrzeby.

Ważne jest także wsparcie otoczenia, bliskich – to wszystko składa się na oczekiwany efekt.

Dokładnie tak – jeżeli mamy np. małe dziecko z chorobą otyłościową i całe otoczenie nie chce zmienić swoich nawyków żywieniowych, a wymaga tego od dziecka, jego sytuacja nigdy się nie poprawi. Cała rodzina powinna wspierać tę osobę – czy to jest dziecko, czy osoba dorosła – w zmianie stylu życia. Razem łatwiej to osiągnąć.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

porozmawiajmy
szczerze
o otyłości

x

novo nordisk®

Słuchaj serca.
Lecz otyłość.



12/2024 © Novo Nordisk A/S, PL24OB00412

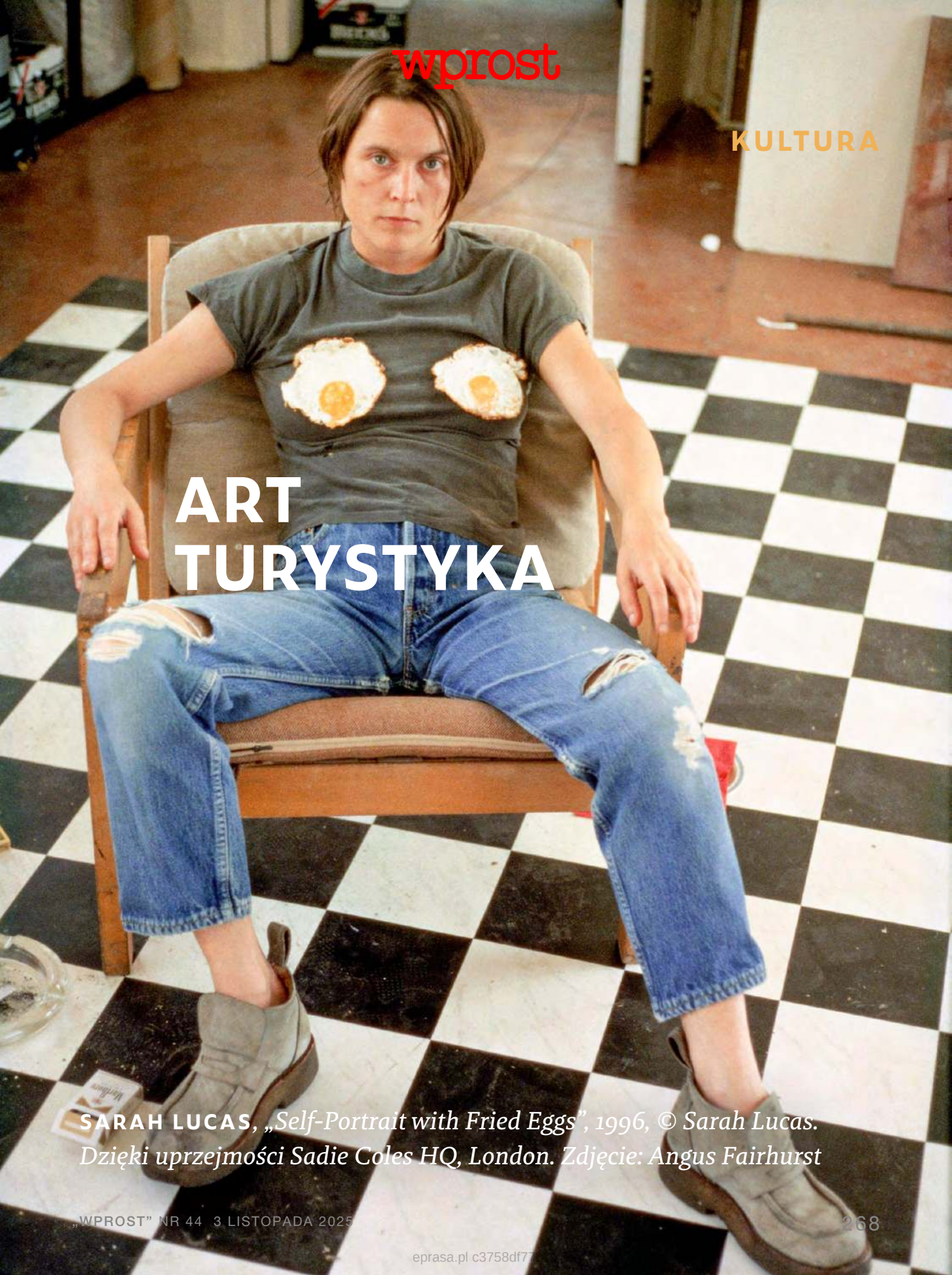
Patroni merytoryczni:

PTLO
Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości

Polskie Towarzystwo Otyłości Dziecięcej

eprasa.pl c3758df77f

ART TURYSTYKA



SARAH LUCAS, *„Self-Portrait with Fried Eggs”, 1996, © Sarah Lucas. Dzięki uprzejmości Sadie Coles HQ, London. Zdjęcie: Angus Fairhurst*

eprasa.pl c3758df7

Szukasz pretekstu, by znów spakować walizkę i wybrać się w podróż? Oto on – wystawy. **WSPANIAŁE MUZEA, KULTOWI ARTYŚCI I ZDJĘCIA, KTÓRE ZNASZ TYLKO Z ALBUMÓW I POCZTÓWEK.**



Tekst i wybór: **MAGDA GREFKOWICZ**

WIĘCEJ

Sarah Lucas: NAKED EYE, Kiasma, Helsinki, 10.10.2025 – 08.03.2026

Sarah Lucas to wpływowa i uznana na całym świecie artystka, znana z bezkompromisowego i prowokacyjnego wykorzystania satyry w praktyce rzeźbiarskiej.

Jej wystawa w Kiasma stanowi przekrojowy obraz dotychczasowej twórczości, prezentując rzeźby, fotografie i instalacje z ostatnich czterech dekad – w tym nowe i najnowsze prace. To pierwsza tak obszerna indywidualna prezentacja twórczości Lucas w Europie.

Lucas pracuje z codziennymi, „gotowymi" materiałami – meblami, jedzeniem, papierosami i rajstopami – przekształcając je w kompozycje, które przywołują skojarzenia z ludzkim ciałem w całej jego kruchości, a jednocześnie z pożądaniem, humorem i erotyką.

eprasa.pl c3758df77f

Jej praktyka artystyczna krytycznie podejmuje kwestie niewypowiedzianych założeń związanych z płcią, seksualnością i dynamiką władzy. Prace Lucas podważają społeczne wyobrażenia o ciele, a zarazem badają tradycyjne przedstawienia klas społecznych oraz złożone relacje między sztuką a hierarchią społeczną.

Lee Miller, Tate Britain, Londyn, 02.10.2025 – 15.02.2026

Najobszerniejsza dotychczas retrospektywa fotografii Lee Miller w Wielkiej Brytanii ukazuje fotografkę jako jeden z najważniejszych głosów artystycznych XX w.

Miller po raz pierwszy zetknęła się z aparatem, stając przed obiektywem; szybko została jedną z najbardziej rozchwytywanych modelek końca lat 20. XX w. Wkrótce jednak sama znalazła się po drugiej stronie kamery, stając się czołową postacią awangardowych środowisk w Nowym Jorku, Paryżu, Londynie i Kairze.

Wystawa prezentuje karierę Miller – od jej udziału w surrealizmie francuskim po fotografię modową i wojenną. Ukazuje także jej artystyczne współprace oraz mniej znane obszary twórczości, takie jak wyjątkowe zdjęcia egipskich pejzaży z lat 30.

Na ekspozycji znajdzie się około 250 oryginalnych i współczesnych odbitek, w tym prace nigdy wcześniej nie pokazywane. Wystawa odsłania poetycką wizję Miller i jej nieustraszonego ducha.

eprasa.pl c3758df77f



LEE MILLER, *„Elizabeth Cowell wearing Digby Morton suit", Londyn 1941, © Lee Miller Archives*

eprasa.pl c3758df77f



LEE MILLER, *„Portrait of Space", Al Bulwayeb w pobliżu Siwy 1937, © Lee Miller Archives*

eprasa.pl c3758df77f



LEE MILLER, *„David E. Scherman dressed for war", Londyn 1942, © Lee Miller Archives*

eprasa.pl c3758df77f



LEE MILLER, *„Bez tytułu", Paryż 1930, © Lee Miller Archives*

eprasa.pl c3758df77f

Zdeterminowana, by podążać własną drogą artystka, tak później komentowała swoje artystyczne wybory: „Chodziło o to, by wejść na cholerną gałąź i odciąć ją za sobą".

Yayoi Kusama, Wielka retrospektywa, Stedelijk Museum, Amsterdam, 11.09.2026 – 17.01.2027

Wyjątkowa retrospektywa twórczości Yayoi Kusamy – jednej z najbardziej wpływowych i pionierskich artystek XX i XXI w. Wystawa obejmie ponad siedem dekad działalności Kusamy. Ekspozycja to szerokie spektrum mediów artystycznych – malarstwa, rzeźby, instalacji, rysunku, mody, kolażu, akcji artystycznych i performatywnych. Yayoi Kusama (ur. 1929 r.) jest międzynarodowo uznaną artystką, która w twórczości eksploruje tematy nieskończoności, samounicestwienia i powtórzeń.

Charakterystyczne kropki, lustrzane pokoje oraz immersyjne instalacje stały się symbolem jej artystycznej wizji. Kusama zaprasza widzów do miejsc, które zacierają granice między obserwatorem a nieskończonością, stawiając pytania o przestrzeń i tożsamość. Jednym z głównych punktów wystawy będzie specjalnie przygotowana nowa wersja jednej z jej ikonicznych instalacji, ucieleśniająca te motywy.

eprasa.pl c3758df77f



YAYOI KUSAMA *w „Yellow Tree / Living Room", Aichi Triennale 2010, © Yayoi Kusama. Dzięki uprzejmości Ota Fine Arts, Victoria Miro, David Zwirner*

eprasa.pl c3758df77f

Rein Wolfs, dyrektor Stedelijk Museum, podkreśla: „Yayoi Kusama to artystka, która zmusza nas do spojrzenia na świat z innej perspektywy. Nawet w tak zaawansowanym wieku nie przestaje fascynować odbiorców, hipnotyzującymi dziełami przyciągając publiczność ze wszystkich pokoleń. Ta wystawa będzie ucztą dla oczu, w której można całkowicie się zatracić".

Yayoi Kusama karierę rozpoczęła w Japonii na początku lat 50., a następnie przeniosła się do Nowego Jorku, gdzie w latach 60. stała się kluczową postacią ruchów awangardowych. Jej twórczość obejmuje wiele dyscyplin – od malarstwa i rzeźby, przez peformens i modę, aż po literaturę – nieustannie przesuwając granice sztuki współczesnej. Retrospektywa prześledzi jej ewolucję: od wczesnych prac w Matsumoto, przez nowatorskie realizacje w Nowym Jorku, aż po najnowsze dzieła powstałe w Tokio.

Oprócz najsłynniejszych prac wystawa zaprezentuje również historyczne dzieła nigdy wcześniej nie pokazywane w Europie oraz nowe realizacje stworzone specjalnie na tę okazję.

Ekspozycja podkreśla aktualność sztuki Yayoi Kusamy i jej niezwykły, globalny wpływ. Organizowana jest we współpracy z Fondation Beyeler w Bazylei (12 października 2025 – 25 stycznia 2026) oraz Museum Ludwig w Kolonii (14 marca 2026 – 2 sierpnia 2026). W Stedelijk Museum potrwa od 11 września 2026 do 17 stycznia 2027 r.

eprasa.pl c3758df77f

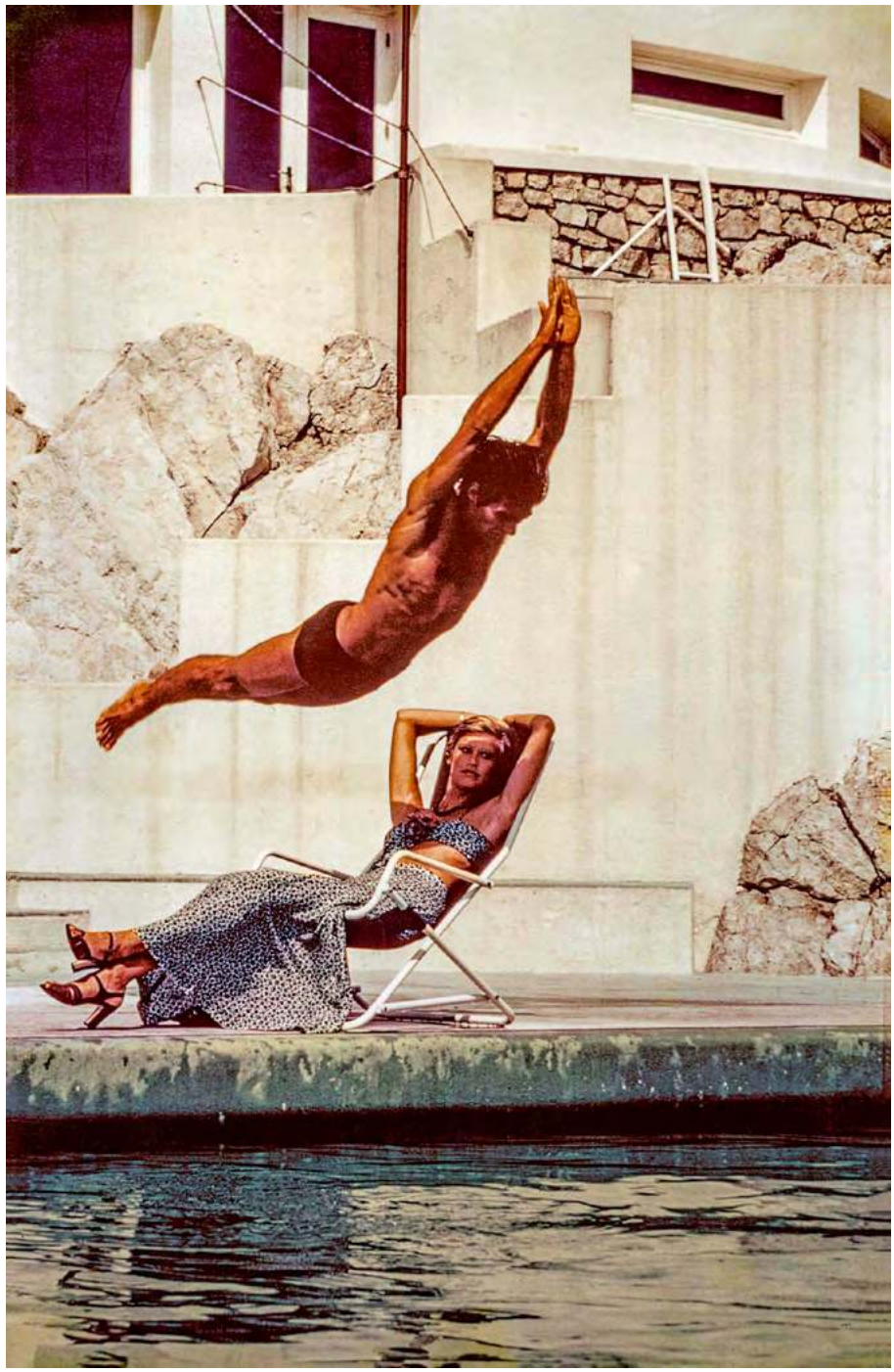
Newton, Riviera and Dialogues, Helmut Newton Foundation, Berlin, 04.09.2025 – 15.02.2026

Latem 2022 r. dyrektor fundacji Matthias Harder wraz z Guillaume'em de Sardes współkuratorował wystawie Newton, Riviera w historycznej Villa Sauber w Monte Carlo. Po raz pierwszy w centrum uwagi znalazł się późny dom Newtonów. Teraz wybór prac z tej ekspozycji zostanie zaprezentowany w Berlinie, równolegle z wystawą „Dialogues. Collection FOTOGRAFIS x Helmut Newton". Obie ekspozycje wpisują się w tradycję ważnych projektów fundacji.

Na przełomie roku 1981 i 1982 Helmut Newton wraz z żoną June przenieśli się z Paryża do Monte Carlo. Przeprowadzka wyznaczyła nowy etap w jego twórczości: apartamentowiec stał się sceną dla śmiałych, konceptualnie wyrazistych historii mody realizowanych dla magazynów i projektantów, a także dla enigmatycznego czarno-białego cyklu „The Woman on Level 4".

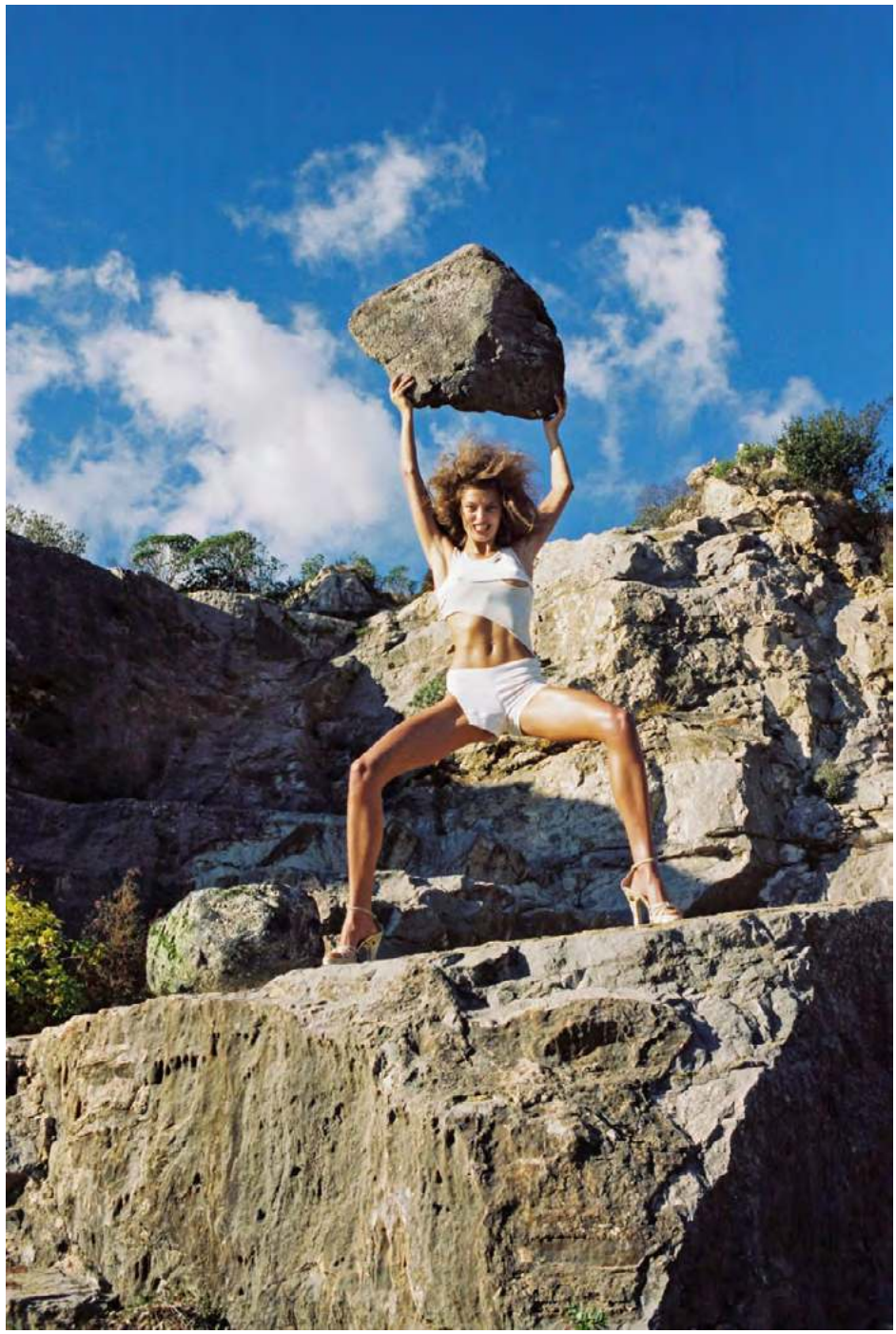
W tym samym czasie Newtonowie nabyli dom w pobliżu Ramatuelle, niedaleko Saint-Tropez. Służył on zarówno jako letnisko, jak i przestrzeń twórcza, o czym świadczą czarno-białe fotografie dla „Vogue US" oraz barwne zdjęcia wykonane na potrzeby kalendarza Pentax. Wystawa prezentuje szeroki wybór wczesnych odbitek, w tym unikatowe egzemplarze vintage i lifetime prints.

eprasa.pl c3758df77f



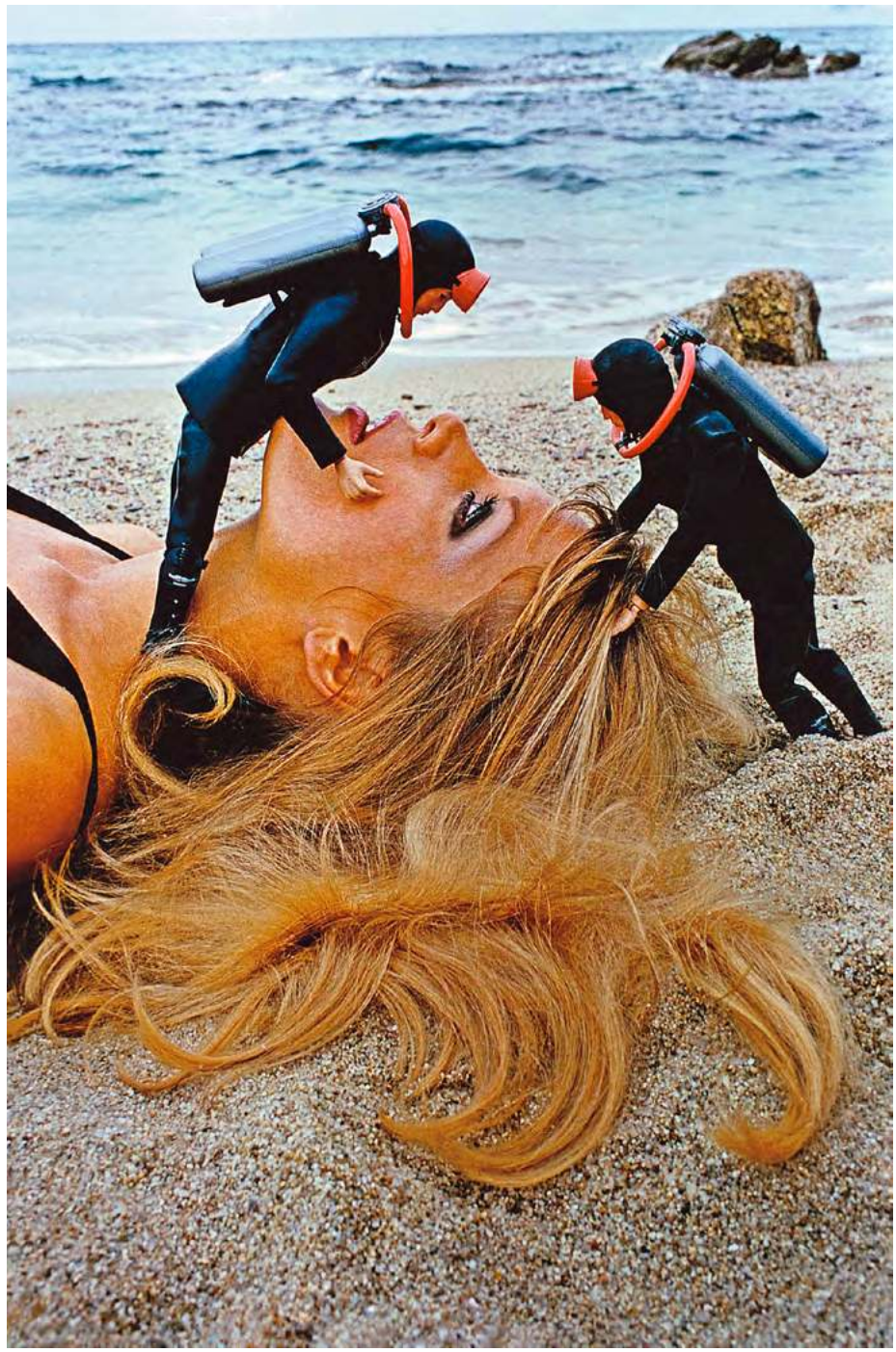
HELMUT NEWTON, *„Grand Hôtel du Cap", „Marie Claire", Antibes 1972, © Helmut Newton Foundation*

eprasa.pl c3758df77f



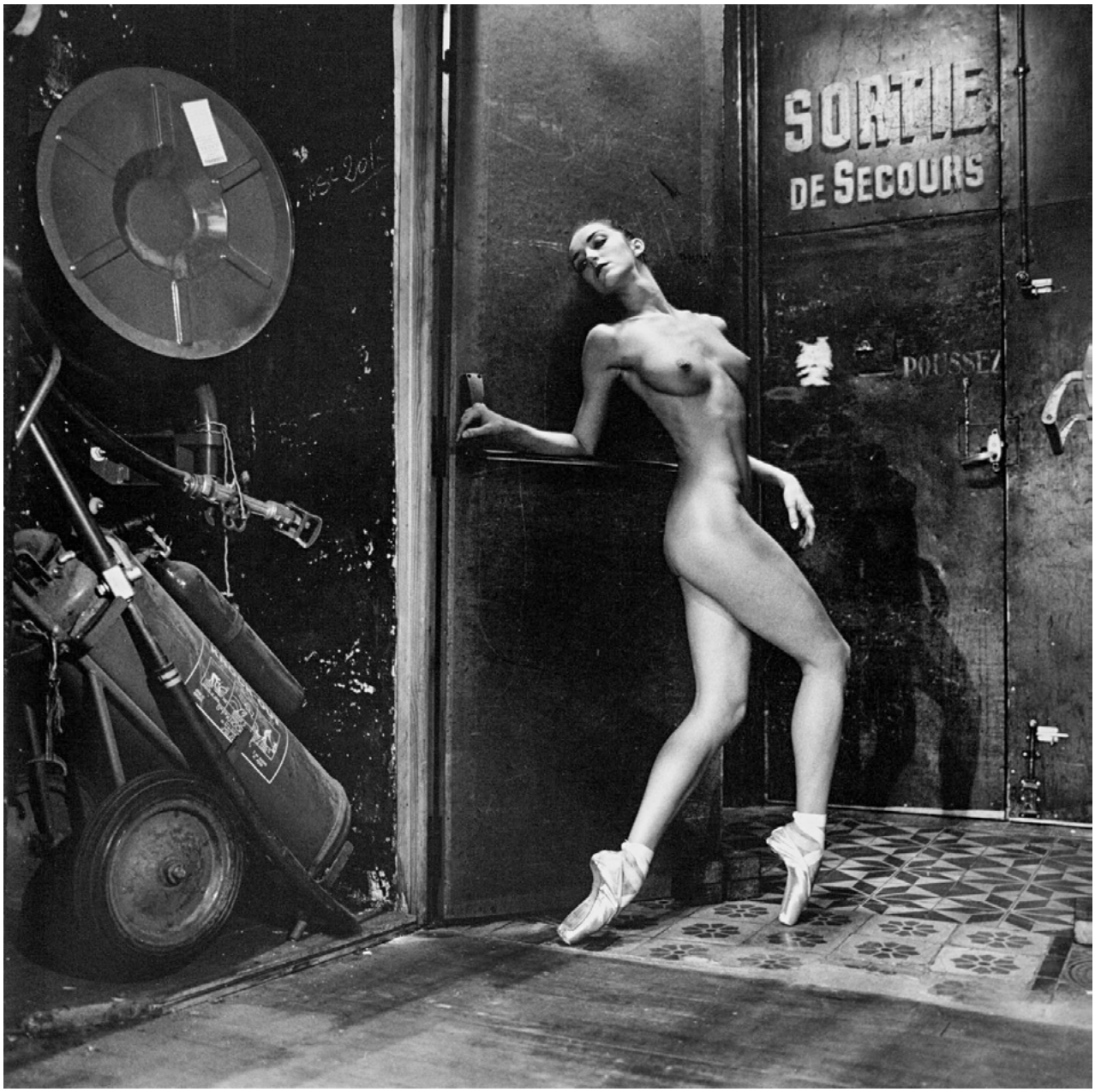
HELMUT NEWTON, *American „Vogue", Monaco 2003, © Helmut Newton Foundation*

eprasa.pl c3758df77f



HELMUT NEWTON, *„Untitled", Saint-Tropez 1975, © Helmut Newton Foundation*

eprasa.pl c3758df77f



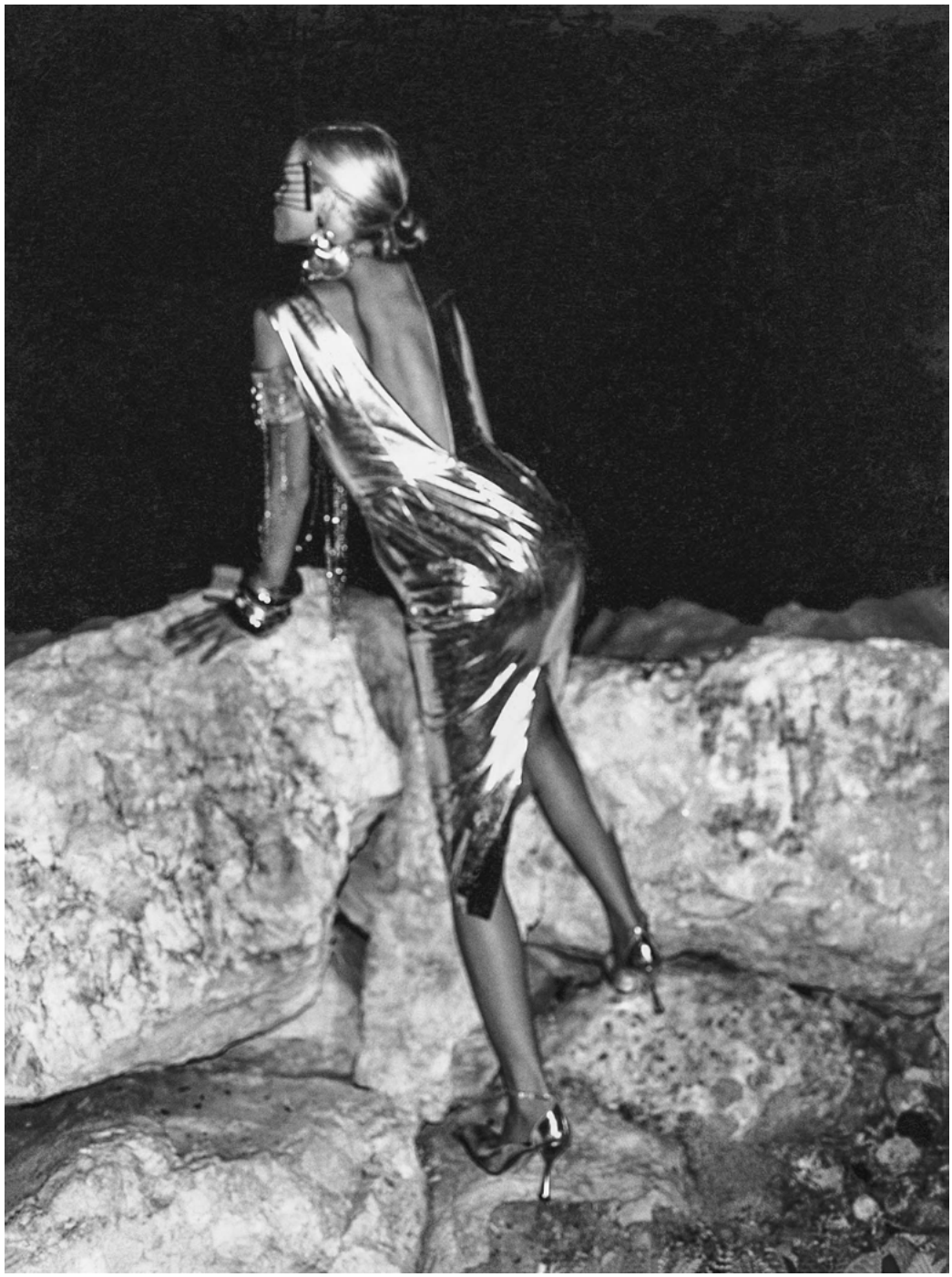
HELMUT NEWTON, *„Bernice Coppieters", Les Ballets de Monte Carlo 1992, © Helmut Newton Foundation*

eprasa.pl c3758df77f



HELMUT NEWTON, *„Jude Law", Monaco 2001, © Helmut Newton Foundation*

eprasa.pl c3758df77f



LEE MILLER, *Italian „Vogue", Monaco 1998, © Helmut Newton Foundation*

eprasa.pl c3758df77f

W latach 80. i 90. Newton realizował nietypowe sesje mody w Cannes i Nicei, a później również w innych częściach Lazurowego Wybrzeża: Cap d'Antibes, Saint-Jean-Cap-Ferrat, Menton, a nawet po włoskiej stronie granicy – w Bordighera. W tych lokalizacjach artysta eksplorował trzy charakterystyczne dla siebie gatunki – modę, portret i akt – w niezwykłym świetle Riwiery. Zdarzało mu się również fotografować nastrojowe, nocne pejzaże morskie z balkonu w Monako. Podobne prace powstały w połowie lat 90. XX w. w Berlinie, a ich zwieńczeniem była wystawa „Sex and Landscapes" w 2001 r. w galerii de Pury&Luxembourg w Zurychu. Jej wersja została zaprezentowana także podczas otwarcia Helmut Newton Foundation. Berlińska prezentacja wielkoformatowych oryginalnych odbitek domyka tę artystyczną ścieżkę.

Od albumu „White Women" (1976) po „Yellow Press" (2003) wybrzeże stanowiło tło na wiele sposobów – raz spektakularnie, innym razem subtelnie. Ostatnia sesja zdjęciowa Newtona, seria mody dla „Vogue" Italia, również odbyła się na wybrzeżu Monako.

Towarzysząca wystawie książka „Newton, Riviera" ukazała się pierwotnie przy okazji ekspozycji w Monte Carlo nakładem Gallimard, a edycja międzynarodowa – dzięki wydawnictwu Prestel. Obie dostępne są w muzealnej księgarni i w sprzedaży księgarskiej na całym świecie.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl c3758df77f

wprost

REDAKTOR PROWADZĄCY: *Szymon Krawiec*

SEKRETARZE REDAKCJI: *Katarzyna Dobrowolska, Leszek Bugajski*

REDAKTOR: *Paulina Socha-Jakubowska*

ZESPÓŁ: *Piotr Barejka, Magdalena Frindt, Jakub Mielnik, Joanna Miziołek, Agnieszka Niesłuchowska, Eliza Olczyk, Katarzyna Pinkosz, Katarzyna Świerczyńska*

STUDIO „WPROST": *Karol Kinal (kierownik) Anna Abratańska*

KONSULTACJA ARTYSTYCZNA: *Victoria Lisiecka*

WYDAWCA: *Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Wprost" Sp. z o.o.*

BIURO REKLAMY: *reklama@wprost.pl, tel.: 22 347 50 00*

ADRES REDAKCJI: *Batory Office Building II, Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa, tel.: 22 347 50 00 (recepcja), www.wprost.pl*

Wydawca tytułu, spółka AWR „Wprost", należy do Grupy Kapitałowej PMPG Polskie Media SA

ISSN *02091747*

NA PODSTAWIE ART. 25 UST. 1 PKT 1B PRAWA AUTORSKIEGO WYDAWCA WYRAŹNIE ZASTRZEGA, IŻ DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW OPUBLIKOWANYCH W TYGODNIKU „WPROST" JEST ZABRONIONE.

© WSZYSTKIE MATERIAŁY W TYGODNIKU CHRONIONE SĄ PRAWEM AUTORSKIM. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. DALSZE ROZPOWSZECHNIANIE TREŚCI ARTYKUŁU TYLKO ZA ZGODĄ WYDAWCY. REGULAMIN I WARUNKI LICENCJONOWANIA MATERIAŁÓW PRASOWYCH NA WWW.WPROST.PL/REGULAMIN/

eprasa.pl c3758df77f