

Többet mozgunk, egészségesebben eszünk, tudatosabban fogyasztunk alkoholt

Az egészségtudatosság lassan, de nő, és a cégek egy része is határozottan igyekszik a fogyasztói kultúra tudatos alakítására. A statisztikai adatok szerint egyre többet mozgunk, egészségesebben táplálkozunk, és egyre tudatosabban fogyasztunk alkoholt. Míg Nyugat Európától még kicsit elmaradunk jó pár életmóddal összefüggő tényezőben, addig az alkoholfogyasztás terén már hasonló trendeket láthatunk. Jó hír: a fiatalok esetében még még látványosabb a pozitív elmozdulás.

A KSH 2018-as felmérése szerint hazánk lakosságának 59,5%-a ítélte meg egészségét jónak vagy nagyon jónak, az EU átlag 67,4%-val szemben. A jóllét egyik alapköve a mozgás: ma már itthon is sokkal több időt töltünk mozgással, különösen, akik ülő vagy álló munkát végeznek. A KSH adatai szerint a kevés mozgással járó foglalkozást végzők 58%-a heti rendszerességgel mozog, és minden másodikról elmondható, hogy legalább hetente négy órát mozgással tölt. Kevesebb testmozgást végeznek a munkahelyükön kívül azok, akik munkavégzés közben is sokat mozognak. Emellett az egészséges táplálkozás szerepe is felértékelődött, a 16 éves és idősebb lakosság 40%-a fogyaszt naponta gyümölcsöt, 30%-a friss zöldséget vagy salátát. Az egészséges életmódhoz jelentősen hozzájárul az alkoholfogyasztás módosulása is. KSH adatai szerint itthon a szeszesital-kínálat szerkezetében 2016-ban nem történt túl nagy változás a korábbi évekhez képest. Továbbra is a sör képviselte a legnagyobb, 35%-os részarányt, ezt követték 34%-kal az égetett szeszes italok. A harmadik legjelentősebb a rangsorban a bor.

Csökken az „expressz lerészegedés”.

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) legutóbbi tanulmányai, köztük egy 28 országot vizsgáló¹ nemzetközi helyzetjelentés szerint csökkent az alkoholfogyasztás a világban és Európában is. Míg 2010-ben az európai népesség 34%-a 30 nap alatt legalább egy alkalommal súlyos mértékben fogyasztott alkoholt, addig 2016-ra ez a szám 29%-ra csökkent. Csökkent az ún. Heavy Episodic Drinking, azaz a súlyos, alkalmoszerű ivás aránya is 14,5%-kal. Európa szerte pedig az alkoholhoz kötődő DALYs (*Disability Adjusted Life Years*), azaz az egészségkárosodással járó tünetek mutatója 100 000 főre vonatkoztatva, 23%-kal lett kevesebb. Ezzel arányosan csökkent az alkohollal összefüggő halálozási arány is, 100 000 főre kimutatva összesen 25%-al. Míg 2010-ben 100 000 főre nézve az alkoholfogyasztásnak tulajdonítható halálesetek száma 84,1 volt, 2016-ban már 62,8. A csökkenésben az égetett szeszes és az alacsonyabb alkoholtartalmú italok, a borok és sörök fogyasztási szerkezetének átalakulása egyaránt szerepet játszik.

Vásárhelyi István sörszakértő szerint a sörpiacon például a fogyasztás a mennyiség helyett a prémium sörök felé tendál. “Ha megnézzük a nagy hipermarketek polcait a három-négy évvel ezelőtti kínálatához képest, óriásit változott a helyzet. Korábban csak egy szűkebb kör

¹ A felmérésben 28 európai ország, Albánia, Andorra, Örményország, Azerbajdzsán, Fehéroroszország, Bosznia-Hercegovina, Grúzia, Izland, Izrael, Kazahsztán, Kirgizisztán, Monaco, Montenegró, Moldova, Észak-Macedónia, Norvégia, az Orosz Föderáció, San Marino, Szerbia, Svájc, Tádzsikisztán, Törökország, Türkmenisztán, Ukrajna és Üzbegisztán vett részt.

számára ismert sör típusok jelentek meg az üzletekben, ma már alacsony alkoholtartalmú és alkoholmentes sörök széles választékát lehet kapni, de megjelentek a gluténmentes és a csökkentett szénhidrát-tartalmú sörök is” - magyarázta. Jellemző az is, hogy a fogyasztók ma sokkal inkább az újat, a minőségi alapanyagokból készült söroket keresik és nem a mennyiséget.

Csökken a súlyos, alkalmoszerű ivás is az Európai Unióban, Norvégiában és Svájcban is

A WHO másik, 28 Európai Unió országot Norvégiával és Svájjal együtt vizsgáló kutatása szerint ebben a régióban is csökkenés tapasztalható az alkohol „már károsabb jellegű” fogyasztása terén.

A súlyos, alkalmoszerű ivás (*Heavy Episodic Drinking*) számottevően csökkent 2016-ban 2010-hez képest, miképp a túlzott alkoholfogyasztás miatti halálozási arány is, utóbbi 100 000 főre viszonyítva 14,1%-kal. Az alkoholfogyasztásnak betudható halálozások száma 35,5, 2016-ban már csak 30,5 volt. Ennek hátterében az állhat, hogy a 2000-es évek első évtizedére jellemző binge drinking típusú ivás (ami a halálesetek túlnyomó többségéért felelős) visszaszorítására jelentős lépéseket tettek világszerte, különösen a skandináv országokban. Korcsoportokra bontva 2010-től 2016-ig a 15-19 évesek körében 31,2%-kal mérséklődött az alkoholfogyasztás miatt bekövetkező elhalálozások száma. A 20-24 évesek esetében pedig 29,1%-kal csökkent ugyanez az arány. Nyugat európai kampányokban az “alkoholizálás” már “ciki” tevékenységnek tűnik fel, ez Magyarországra is kezd begyűrűzni, de a reklámtilalom és a szigorúbb szabályozások miatt is csökkenhetett az alkoholfogyasztás gyakorisága. “Az alkoholfogyasztás csökkenésének hátterében lehet még a dizájner drogok - illetve egyéb hasonló szerek könnyebb, olcsóbb hozzáférhetősége. Emellett a fiatalok online jelentős időt fordítanak közösségi oldalakra, online játékokra, szerencsejátékokra, ami szintén az alkoholfogyasztás csökkenését okozhatja” - magyarázta Dr. Személyácz János, a Magyar Pszichiátriai Társaság addiktológusa, pszichiáttere. Szakemberek szerint azonban Magyarországon az a jellemző, hogy ugyan a fogyasztási gyakoriság csökken, az egy eseményre számított mennyiség nő, így a fogyasztás csökkenése kevésbé látványos.