

**RECENZÍÓK**

## Cikkismertetés: Az ivóvíz mint a fogyás kulcsa? – a kaliforniai Water First kutatás eredményei

*Article review: The drinking water as a key to weight loss? - results of the Water First study in California*

**Ismertető:** [Devosa Iván](#)

**Doi:** [10.58701/mej.13189](https://doi.org/10.58701/mej.13189)

**Ismertetett cikk:** Melissa Jenco, Study: Water promotion in schools may help prevent unhealthy weight gain. *American Academy of Pediatric* August 8, 2023 <https://publications.aap.org/aapnews/news/25363/Study-Water-promotion-in-schools-may-help-prevent> (2023.11.19.)

**Kulcsszavak:** ivóvíz; túlsúly; fogyás; általános iskola

**Keywords:** *drinking water; overweight; weight loss; primary school*

### ELŐZMÉNYEK

Közismert, hogy a víz egészségesebb ital, mint a cukorral édesített italok, amelyekről köztudott, hogy - rendszeres fogyasztás esetén - növelik a túlsúlyt és az elhízást.

Kérdésként merült fel, hogy az ivóvíz esetén is működhet-e az „hogyan az egészségesebb választás egyben a könnyebb választás is legyen” (Grossmann és Scala, 2004, 17. o.) célkitűzés egészségi állapotot javító hatása.

Egy, a közelmúltban elvégzett, kaliforniai általános iskolákban végzett kutatás szerint a víz fogyasztásának ösztönzése és a tanulók ivóvízhez történő hozzáféréseinek növelése az iskolában segíthet megelőzni az egészségtelen mértékű testtömeggyarapodást (Patel és mtsai, 2023).

### MÓDSZERTAN

A kutatók a Water First program keretein belül kísérletet folytattak 1249 fő negyedik osztályos tanuló körében a kaliforniai öbölvidék alacsony jövedelmű területein fekvő iskoláiban. Kilenc iskolában ivó-kutakat állítottak fel, majd az osztályteremben és otthoni információátadással ismertették a vízivás előnyeit. Kontrollcsoportként kilenc másik iskola szolgált, ahol nem volt oktatás, kiegészítő vízadás.

### EREDMÉNYEK

Hét hónap elteltével nem volt szignifikáns különbség a túlsúlyosnak ítélt diákok százalékos arányában egyik csoportból sem. 15 hónap múlva a kontrollcsoportban a túlsúlyosok aránya 3,7 ponttal nőtt, a kiindulási 47,7%-ról 51,4%-ra. A beavatkozási csoportban a túlsúlyosság előfordulása mindössze 0,5 ponttal, 49,5%-ról 50%-ra nőtt. „Az olyan iskolai elhízásmegelőző

programok, mint a Water First, kis mértékű hatásai ellenére nagyszámú gyermekre lehetnek hatással, alacsonyabb költségek mellett, mint az intenzívebb klinikai beavatkozások” – írták a szerzők.

Bár a Water First program pozitív hatással volt a túlsúlyra, úgy tűnik, nem változtatta meg lényegesen az elhízási arányokat. A szerzők szerint „intenzívebb klinikai beavatkozásokra és az otthoni környezetet célzó, átfogóbb megelőzési erőfeszítésekre lehet szükség a már elhízott vagy súlyosan elhízott diákok testtömeg-állapotának javításához”.

Másodlagos elemzésük során a kutatók megállapították, hogy a beavatkozó csoportban hét hónap elteltével nagyobb mértékben nőtt a vízfogyasztás ebédkor és szünetben, mint a kontrollcsoportban, de a növekedés 15 hónap múlva már nem volt kimutatható. Megjegyezték, hogy a vizsgálatban a vízzel kapcsolatos tájékoztatókat csak hat hónapig tartottak, emiatt folyamatos ösztönzést ajánlanak. A vizsgálat kezdetén és hét hónap után a családokat megkérdezték arról, hogy a gyermekek elmúlt 24 órában fogyasztott ételeiről és italairól. Az összesen elfogyasztott energia és a cukorral édesített italok energiatartalma a beavatkozási csoportban nagyjából azonos maradt.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy a „Water First” program ígéretes a gyermekek túlsúlyának megelőzésére. A tanulmányhoz mellékelt videóösszefoglalóban a víz további népszerűsítésére buzdítottak az iskolákban. „A gyermekek oktatása és felkészítése arra, hogy olyan egyszerű, egészséges szokásokat gyako-

roljanak, mint a vízivás az iskolában, hatással lehet az egészségükre, segítve az egészségtelen súlygyarapodás és a vele járó krónikus betegségek megelőzését.” – írják a kutatók.

## AJÁNLÁS

Az elhízás Magyarországon is igen komoly probléma, így a hazai szakembereknek is kiemelten kell foglalkozni vele, erre egy igen reményteli kezdeményezés az OÉTI (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet) által indított, majd az OGYÉI (Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet) szervezésében az óvodákban és iskolákban megvalósított „HAPPY Hét” (Hungarian Aqua Promoting Program in the Young - Magyarországi vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében) szolgál, amely az ivóvíz fogyasztását propagálja a cukros üdítők ellenében (OGYÉI, 2023). A hazai iskolákban az ivóutak mennyiségi ellátottsága ugyan megoldott, ellenben a minőséggel komoly bajok vannak: számos ivókút nem működik, vagy olyan állapotban van, hogy a diákok nem szívesen használják azokat. Ekkor a helyi büfé és/vagy a közeli kisbolt árukínálatából választanak innivalót, és így ismét előtérbe kerül a cukrozott üdítőitalok fogyasztása. Az óvodák, iskolák fenntartóinak első lépésként biztosítani kell az intézmények – minőségileg is – megfelelő ivóvízellátását, ám ez önmagában messze nem elég. A probléma sajnos nem oldható meg ilyen egyszerűen, hiszen hiába lesz (vagy már van) jelen a tiszta – és könnyen hozzáférhető – víz fogyasztásának a lehetősége, ha ehhez nem kapcsolódik megfelelő attitűd a gyermekek részéről, akkor nem érhető el a kívánt eredmény a vízfogyasztással kapcsolatos oktatás nélkül.

## HIVATKOZÁSOK

- Grossmann, R. & Scala, K. (2004). Egészségfejlesztés és szervezetfejlesztés. Egészséges szinterek fejlesztése. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. ISBN 963 9167 93 2.
- Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (é. n.): Happy Hét <https://ogyei.gov.hu/happy>  
Utolsó megnyitás: 2024.01.09.
- Patel, A. I., Schmidt, L. A., McCulloch, C. E., Blacker, L. S., Cabana, M. D., Brindis, C. D., & Ritchie, L. D. (2023). Effectiveness of a school drinking water promotion and access program for overweight prevention. *Pediatrics*, 152(3)

## INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván  
Károli Gáspár Református Egyetem, Pedagógiai Kar, Kecskemét  
[ivan@devosa.hu](mailto:ivan@devosa.hu)

## CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2023. 11. 20.  
Elfogadva: 2024. 01. 14.  
Megjelentetve: 2024. 03. 11.

Copyright © 2024 Devosa Iván. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.