

## STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM

**Wstęp:** Wzrost częstości występowania otyłości, ograniczona skuteczność tradycyjnych metod redukcji masy ciała oraz zwiększone spożycie żywności wysokoprzetworzonej skłaniają środowisko naukowe do prowadzenia badań nad zachowaniami żywieniowymi wykazującymi cechy uzależnienia. Ponadto zarówno procesy uzależniające, jak i objawy depresyjne obejmują szlaki dopaminergiczne, które mogą leżeć u podstaw współwystępowania uzależnienia od jedzenia (FA) i depresji.

**Cel:** Przeprowadzono trzy badania przekrojowe (podczas oraz po okresie pandemii COVID-19 a także wśród osób dorosłych z nadmierną masą ciała podejmujących próbę jej redukcji). Celem badań była weryfikacja złożonych zależności między masą ciała a FA, samooceną depresji oraz wybranymi elementami stylu życia, co w kontekście depresji rozwinięto i opisano w czwartej pracy - przeglądowej.

**Metody:** W badaniach wzięło udział kolejno 1066 osób, 750 oraz 204 osoby dorosłe. W analizach wykorzystano narzędzia psychometryczne, takie jak Skala Uzależnienia od Jedzenia Yale 2.0 (YFAS 2.0), Skala Samooceny Depresji Zunga (SDS) oraz Kwestionariusz Three-Factor Eating Questionnaire-R18 (TFEQ-R18). Ponadto wykorzystano Kwestionariusz częstotliwości spożycia żywności (FFQ-6) oraz Globalny Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (GPAQ). W ośrodku organizującym wczasy odchudzające dla dorosłych wykonano pomiary antropometryczne oraz ciśnienia tętniczego, profilu lipidowego i glikemii na czczo.

**Wyniki:** Wykazano, że zmiany w stylu życia osób dorosłych podczas pandemii COVID-19 dotyczące aktywności fizycznej i sytuacji zawodowej wiązały się z nasileniem FA. Ponadto występował wyższy wskaźnik masy ciała (BMI) i przyrost masy ciała oraz obecność depresji wśród osób wykazujących objawy FA podczas pandemii. Wykazano wyższą częstość występowania FA wśród osób dorosłych w wieku średnim, z wyższym BMI i poziomem tkanki tłuszczowej. FA wśród dorosłych było ściśle związane z samooceną depresji, zarówno podczas, jak i po pandemii.

**Wnioski:** Wyniki przeprowadzonych badań podkreślają potrzebę ukierunkowanych interwencji oraz dalszych badań naukowych dotyczących zarówno kontroli masy ciała, jak i uzależniających zachowań żywieniowych.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, otyłość, uzależnienie od jedzenia, zachowania żywieniowe, zdrowie psychiczne