



Ljubljana, 3.11.2025

SPOROČILO ZA JAVNOST

Raziskava Inštituta za nutricionistiko o zdravju prebivalcev domov za starejše prejela priznanje »Odlični v znanosti 2025« za izjemen znanstveni dosežek na področju medicine

Znanstvenoraziskovalni svet za medicinske vede pri Javni agenciji za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije (ARIS) je v okviru letnega izbora Odlični v znanosti 2025 med najvidnejše dosežke na področju medicinskih ved uvrstil raziskavo Inštituta za nutricionistiko »Prevalenca in dejavniki tveganja sarkopenične debelosti med prebivalci domov za starejše občane«. Raziskava je nastala v okviru raziskovalnega projekta NutriCare, pod vodstvom doc. dr. Žive Lavriša. Raziskava, objavljena v ugledni znanstveni reviji Journal of Cachexia Sarcopenia and Muscle, razkriva enega najbolj perečih javno-zdravstvenih izzivov starajoče se družbe, sočasnem pojavu debelosti in izgube mišične mase, tako imenovane sarkopenične debelosti.

Priznanje Odlični v znanosti 2025 je eno najvišjih priznanj za znanstvene dosežke v Sloveniji. Priznanje podelijo raziskovalnim dosežkom, ki s svojo vsebino in vplivom presegajo meje posamezne stroke ter soustvarjajo temelje za bolj zdravo in trajnostno družbo. Med letošnjimi izbranimi dosežki je mesto na področju javnega zdravja zasedla **raziskava pod vodstvom doc. dr. Žive Lavriša z Inštituta za nutricionistiko**, ki je s svojim delom osvetlila enega najbolj spregledanih zdravstvenih izzivov sodobnega staranja, sarkopenično debelost. Gre za izjemno priznanje znanstveni odličnosti in hkrati potrditvi, da lahko slovenske raziskave pomembno prispevajo k razumevanju in reševanju globalnih javnozdravstvenih problemov.

Raziskava je bila izvedena v okviru raziskovalnega projekta NutriCare »Izzivi doseganja prehranske preskrbljenosti prebivalcev domov za starejše občane«, ki ga je financirala Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije. Poleg doc. dr. Žive Lavriša in doc. dr. Doris Eglseer iz Medicinske fakultete Univerze v Gradcu, so soavtorji nagrajenega znanstvenega članka tudi prof. dr. Igor Pravst, dr. Hristo Hristov in Sanja Krušič iz Inštituta za nutricionistiko, dr. Nadan Gregorič iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, ter dr. Irena Hren iz Splošne Bolnišnice Novo Mesto.

Prof. dr. Igor Pravst, direktor Inštituta za nutricionistiko: *»Ponosni smo na nagrajeni dosežek, ki je odraz vrhunskega interdisciplinarnega znanstveno-raziskovalnega dela Inštituta za nutricionistiko ter odličnega sodelovanja z drugimi raziskovalnimi organizacijami v Sloveniji in tujini. Povezovanje raziskovalnih in kliničnih ustanov omogoča celovitejše razumevanje prehranskih in zdravstvenih izzivov starejših ter prinaša spoznanja, ki imajo neposreden pomen za izboljšanje prakse in kakovosti življenja te populacije. Prav zato smo to področje na inštitutu podprli ne le preko raziskovalnega projekta NutriCare, temveč tudi v okviru nacionalnega raziskovalnega programa Prehrana in javno zdravje.«*



Inštitut za nutricionistiko, Koprška ulica 98, 1000 Ljubljana
Tel: +386 (0)590 68870 Fax: +386 (0)1 3007981 E-mail: info@nutris.org
www.nutris.org

Raziskava NutriCare je zajela stanovalce iz dvajsetih domov za starejše odrasle po vsej Sloveniji in ponudila dragocen vpogled v telesno sestavo in zdravje starejših. Pri večini udeležencev, ki sicer še ohranjajo določeno stopnjo samostojnosti, je bil opažen izrazito visok delež telesne maščobe, pri mnogih pa tudi znaki zmanjšane mišične moči in izgube mišične mase. Posebno pozornost zahteva skupina, pri kateri se oba pojava prepletata, stanje, znano kot sarkopenična debelost. Gre za tihega, a izjemno nevarnega spremljevalca staranja, ki povečuje tveganje za padce, zlome, izgubo samostojnosti in poslabšanje splošnega zdravja. Analize so razkrile prepoznavne vzorce tveganja, sarkopenična debelost se namreč pogosteje pojavlja tam, kjer se staranje sreča z manj gibanja ter neuravnoteženo prehrano.

»Rezultati raziskave jasno kažejo, da staranje brez strateškega prehranskega in gibalnega pristopa postaja eden največjih zdravstvenih izzivov sodobne družbe,« poudarja **vodja projekta NutriCare, doc. dr. Živa Lavriša** ter dodaja: »Sarkopenična debelost ni neizogibna, je odraz sistema, ki mora bolje povezati prehrano, gibanje in oskrbo. Naš cilj je, da te ugotovitve preidejo iz raziskav v prakso in v vsakodnevno skrb za zdravje starejših.«

Za telesno dejavnost in uravnoteženo prehrano je pomembno skrbeti skozi vse življenje, saj se njun učinek kopiči z leti in v starosti postane odločilen za ohranjanje moči, vitalnosti in samostojnosti. Ko se telesna dejavnost zmanjša in vnos hranil ni več ustrezno prilagojen potrebam, se začnejo postopno izgubljati mišična masa, moč in samostojnost. To ne velja le za stanovalce domov za starejše, temveč za vse. Redna ter primerna telesna aktivnost in prehrana lahko pomembno upočasni telesni in funkcionalni upad ter ohrani kakovost življenja, kar je ena najdragocenejših oblik preventive v starosti, za katero lahko največ naredimo sami.

Priznanja bodo izbranim dosežkom podelili na letošnjem Dnevu ARIS 2025, ki bo potekal 12. novembra 2025 v Grand Hotelu Union v Ljubljani.

O raziskovalnem projektu NutriCare

Projekt NutriCare je prva nacionalna raziskava v Sloveniji, ki je sistematično proučevala prehransko stanje, telesno sestavo in zdravje starejših v institucionalnem varstvu. Odlično sodelovanje z domovi za starejše odrasle po vsej državi je omogočilo pridobitev prvih celovitih podatkov o povezavah med prehrano, telesno sestavo in funkcionalnim stanjem starejših, ter postavilo temelje za ciljno usmerjene prehranske intervencije v prihodnje.

- O projektu NutriCare in rezultatih raziskave: <https://www.nutris.org/nutricare>
- Povezava do nagrajenega znanstvenega članka: Eglseer, D., Hristov, H., Krušič, S., Gregorič, N., Hren, I., Pravst, I., & Lavriša, Ž. (2025). Prevalence and Associated Factors of Sarcopenic Obesity Among Nursing Home Residents: A Cross-Sectional Multi-Centre Study. Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle, 16(3), e13821. <https://doi.org/10.1002/jcsm.13821>

Kontakt za medije:

Doc. dr. Živa Lavriša

ziva.lavrisa@nutris.org

0590 688 72



Inštitut za nutricionistiko, Koprška ulica 98, 1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)590 68870 Fax: +386 (0)1 3007981 E-mail: info@nutris.org

www.nutris.org