

**Ocena dorobku naukowego w postępowaniu habilitacyjnym Pani dr Alicji Kucharskiej
o nadanie stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o
zdrowiu, w dyscyplinie nauki o zdrowiu.**

Krótką charakterystyka przebiegu pracy zawodowej Habilitantki.

Dr n. med. Alicja Marta Kucharska w 1996 r. ukończyła studia na Wydziale Żywienia Człowieka oraz Gospodarstwa Domowego w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. W 2003 r. podjęła pracę w Zakładzie Żywienia Człowieka na Wydziale Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, najpierw jako wykładowca, następnie jako asystent, a od 2009 r. do dzisiaj jako adiunkt badawczo-dydaktyczny. W 2009 r. na Wydziale Nauk o Zdrowiu WUM uzyskała stopień doktora nauk medycznych, w dyscyplinie medycyna, specjalność żywienie, na podstawie rozprawy *„Wpływ indywidualnej terapii dietetycznej na wybrane wskaźniki kliniczne i biochemiczne u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym pierwotnym i otyłością”* (promotor: dr hab. n. med. Joanna Niegowska). W 2023 r. dr Alicja Kucharska ukończyła także Studia Podyplomowe w zakresie „tutoringu i coachingu w edukacji” w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego, a obecnie kontynuuje jednolite studia magisterskie na kierunku psychologia w Uniwersytecie VIZJA w Warszawie. Habilitantka odbyła także bardzo liczne kursy i szkolenia.

Ocena osiągnięcia naukowego, o którym mowa w art. 219 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478, z późn. zm.).

Przedmiotem osiągnięcia naukowego jest cykl 7 opublikowanych oryginalnych prac, pod wspólnym tytułem *„Populacyjne badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia dorosłych Polaków – analiza reprezentatywnych danych w kontekście wyzwań zdrowia publicznego”*. W 5 opublikowanych artykułach ww. cyklu Pani dr Alicja Kucharska jest pierwszym autorem, również w 5 jest autorem korespondencyjnym, a w jednej jednym z trzech autorów korespondencyjnych. We wszystkich 7 artykułach Habilitantka jest współautorem koncepcji i brała udział niemal we wszystkich etapach przygotowania publikacji, poza zbieraniem danych epidemiologicznych, które w przypadku publikacji nr 1 pochodziły z badania WOBASZ II, a w przypadku publikacji nr 3, 4, 5, 6 i 7 z badania dotyczącego nawyków żywieniowych i stanu odżywienia Polaków, realizowanego w ramach Narodowego Programu Zdrowia.

W przedstawionym cyklu publikacji oceniono stan odżywienia osób dorosłych, spożycie wybranych produktów lub składników pokarmowych, dokonano oceny ładunku

kwasowego diety oraz jego związku z ryzykiem sercowo-naczyniowym, jak również zbadano poziom wiedzy żywieniowej w kontekście jakości diety.

Pierwsze badanie (publikacja nr 1) na temat ładunku kwasowego diety Polaków oraz jego związku z ryzykiem sercowo-naczyniowym było pierwszym na ten temat badaniem w naszym kraju. Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu jest jednym z istotnych czynników wpływających na procesy metaboliczne, chociaż jej zaburzenia są do pewnego stopnia kompensowane przez wewnątrz- i zewnątrzkomórkowe układy buforowe. W badaniu tym wykorzystano dane zbierane w ramach Wieloośrodkowego Ogólnopolskiego Badania Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ II) z lat 2013–2014, którego koordynatorem był Instytut Kardiologii. Wykazało ono, że obciążenie kwasowe diety było stosunkowo niskie (mediana wskaźnika PRAL wyniosła $-3,85$ mEq/dzień) oraz nie stwierdzono jego związku z chorobami układu krążenia i czynnikami ryzyka sercowo-naczyniowego. Badanie potwierdziło podkreślaną dotychczas w literaturze zależność, że większemu spożyciu produktów o charakterze kwasowym (m.in. mięso i produkty mięsne, jaja, produkty zbożowe) i mniejszemu spożyciu produktów o charakterze zasadowym (m.in. warzywa, owoce) towarzyszą wyższe wartości wskaźnika PRAL.

Publikacja nr 2 opisuje metodykę badania dotyczącego sposobu żywienia i stanu odżywienia, przeprowadzonego w ramach Narodowego Programu Zdrowia na grupie 4000 losowo wybranych Polaków, w wieku od 19 lat do powyżej 65 lat. Chociaż badania w tym zakresie na reprezentatywnej grupie populacji były już w Polsce przeprowadzane, to oczywiste jest, że należy to robić cyklicznie, a obecne badanie, będące podstawą cyklu publikacji wyróżnia się znacznie udoskonalonymi technikami badawczymi. W stosunku do badań z lat ubiegłych zastosowano tu podwójne wywiady spożycia żywności w ciągu ostatnich 24 godzin, wsparte dodatkowo kwestionariuszem częstotliwości spożycia, który jest w stanie uchwycić żywność spożywaną okazjonalnie. Warto też podkreślić metodykę oceny aktywności fizycznej, którą poza standardową ankietą rejestrowano za pomocą akcelerometrów, noszonych przez uczestników badania przez 5-7 dni. Pomimo tego, że okres zbierania danych częściowo nałożył się na czas pandemii COVID-19 i niektóre metody badawcze musiały być zmodyfikowane to należy podkreślić, że wyniki z tak przeprowadzonych badań są znacznie bardziej wiarygodne dla formułowania wniosków i budowania strategii zdrowia publicznego.

W trzeciej publikacji wchodzącej w skład osiągnięcia naukowego Habilitantka wraz ze współautorami dokonała oceny stanu odżywienia 2000 osób w wieku 18-64 lat. Badanie to potwierdziło udowodniony już wielokrotnie problem nadmiernej masy ciała i wisceralnej tkanki tłuszczowej, zwiększającej ryzyko zespołu metabolicznego. Nie mniej jednak warto

odnotować zauważalny spadek nadwagi i otyłości w porównaniu do reprezentatywnych badań, odpowiednio sprzed 20 i 10 lat.

Czwarta publikacja dotyczy oceny diety i wybranych czynników stylu życia u 964 Polaków w okresie przed pandemią COVID-19 i po wybuchu pandemii, z równym rozkładem grup – po 482 osoby, i jednorodnych pod względem płci, wieku i poziomu wykształcenia. W tym badaniu porównano wartość energetyczną diety i spożycie wielu składników odżywczych (w tym makroskładników, 8 witamin i 6 składników mineralnych). Autorzy wykazali, że w trakcie pandemii nastąpiło wiele zmian, w tym niekorzystnych takich jak większe spożycie cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, czy wzrost odsetka osób palących tytoń. W całym okresie zbierania danych epidemiologicznych w badaniu prowadzonym w ramach Narodowego Programu Zdrowia (2017-2020) okres pandemii COVID-19 miał niepodważalny wpływ na szeroko pojęty styl życia i z tego prawdopodobnie powodu autorzy publikacji słusznie zdecydowali się na rozbiecie zebranych danych sprzed i po pandemii, gdyż ocena diety z całego okresu łącznie byłaby mniej miarodajna.

W kolejnej, piątej publikacji Pani dr Alicja Kucharska wraz z zespołem współautorów dokonała oceny spożycia błonnika pokarmowego. Zgodnie z wcześniejszymi wynikami badań spożycie tego składnika ponownie okazało się zbyt małe i tylko 20% osób badanych spełniało rekomendacje żywieniowe. Autorzy podkreślają, że jednym z podstawowych elementów na rzecz poprawy sytuacji byłby wzrost spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych i dlatego wciąż należy prowadzić działania edukacyjne w tym zakresie, pomimo, że ciemne pieczywo jest w grupie produktów zalecanych od wielu lat.

Wśród typowych w populacji polskiej nieprawidłowości żywieniowych jest duże spożycie czerwonego mięsa, a zatem jak najbardziej trafna była inicjatywa oceny spożycia tej grupy produktów w reprezentatywnym badaniu ogólnopolskim. Poświęcona jest temu szósta w cyklu publikacja. Wykazała ona, że wbrew zaleceniom ograniczania spożycia mięsa czerwonego, w tym przetworzonego, głównie z uwagi na wzrost ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów spożycie tych produktów wciąż jest dalekie od rekomendacji i 2/3 badanej populacji przekraczało górny limit, ustalony na 70 g dziennie. Należy jednak podkreślić wykazaną w badaniu zauważalną tendencję spadkową, w porównaniu do badań prowadzonych w przeciągu ponad dwóch dekad. Nasuwa się przy tym pytanie, czy Polacy świadomie ograniczają spożycie mięsa, czy też w związku z narastającą w ostatnich latach popularnością wegetarianizmu taki model żywienia dotyczył też części osób objętych badaniem NPZ.

Ostatnią w cyklu, siódmą publikację stanowi badanie na temat wiedzy żywieniowej i czynników stylu życia Polaków, jako determinantów jakości stosowanej diety. Habilitantka i współautorzy wykazali, że wiedza żywieniowa była na poziomie wystarczającym (średnio 10,4 pkt w skali 0-19), ale warto zauważyć, że aż 44% badanych błędnie twierdziło, że węglowodany złożone należy zastąpić w diecie cukrami prostymi, a 37% osób uważało, że oleje roślinne zawierają duże ilości cholesterolu. Pomimo faktu, że wyższy poziom wiedzy był pozytywnie związany z jakością diety, to jednak nie było to wystarczające do osiągnięcia dobrej jakości diety. A zatem, w sektorze zdrowia publicznego należy szukać jeszcze innych rozwiązań, które w większym stopniu przełożą się na praktykę wyboru prozdrowotnych produktów, co jednak może być znacznie trudniejsze niż podnoszenie wiedzy żywieniowej.

Reprezentatywne badania sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej stanowią wyjątkowo cenny materiał, pozwalający na rzetelną ocenę sytuacji w Polsce i jej porównanie z innymi krajami w Europie i na świecie. Chociaż przedstawione w cyklu publikacje są wieloautorskie to wkład dr Alicji Kucharskiej w ich opracowanie jest znaczny, gdyż była ona członkiem ścisłego zespołu badawczego. W związku z tym nie ulega wątpliwości, że Habilitantka potrafi inicjować i realizować badania naukowe i dobrze porusza się w obszarze badań żywieniowych. Można tylko zadać pytanie o klucz doboru do cyklu publikacji nieco zróżnicowanych zagadnień, co sprawia trochę wrażenie przypadkowości, takich jak ładunek kwasowy diety, analiza spożycia tylko jednej grupy produktów (mięso) albo składników pokarmowych (błonnik), czy też tylko niektórych składników odżywczych (wybrane witaminy i składniki mineralne, w tym brak jodu, którego spożycie po 30 latach od wprowadzenia obowiązku jodowania soli kuchennej byłoby niezwykle cenne). Nasuwa się też pewien niedosyt wynikający z braku połączonej analizy stanu odżywienia i jakości diety tych samych osób. Ujemną stroną osiągnięcia naukowego jest brak badań biochemicznych, dotyczących np. wysycenia organizmu składnikami odżywczymi przy deklarowanym spożyciu/suplementacji diety. Takie badania pozwoliłyby na bardziej kompleksową ocenę związku, pomiędzy sposobem żywienia a poszczególnymi parametrami stanu odżywienia.

Reasumując, przedstawione osiągnięcie naukowe *„Populacyjne badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia dorosłych Polaków – analiza reprezentatywnych danych w kontekście wyzwań zdrowia publicznego”* dostarcza aktualnej i bardzo potrzebnej wiedzy, ponieważ sposób żywienia stanowi od lat dobrze udokumentowany czynnik ogólnego stanu zdrowia. Obecnie wydaje się to jeszcze bardziej potrzebne z uwagi na skalę sprzecznych i wprowadzających w błąd informacji na temat diety w mediach, co może zaburzać u konsumentów realizację zbilansowanej diety. Przedstawione w cyklu badania zostały

przeprowadzone zgodnie z międzynarodowymi standardami, i jako najbardziej wiarygodne badania populacyjne mogą służyć opracowaniu działań profilaktycznych, a w perspektywie czasu będą także podstawą do porównywania trendów żywieniowych.

Ocena pozostałych osiągnięć naukowych.

Główne obszary innych badań naukowych Pani dr Alicji Kucharskiej dotyczyły:

- zaleceń dietetycznych dla dzieci i młodzieży chorych na cukrzycę typu 1, barier ich realizacji, w tym psychologicznych uwarunkowań przestrzegania zaleceń,
- poradnictwa i edukacji żywieniowej w leczeniu pacjentów z nadciśnieniem tętniczym pierwotnym, współwystępującym z otyłością,
- oceny sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz wiedzy i postaw żywieniowych w różnych grupach populacyjnych,
- znakowania żywności wartością odżywczą.

Owocem działalności we wszystkich wymienionych obszarach były bardzo liczne publikacje, w których Habilitantka jest współautorem, a także prezentacje na konferencjach krajowych i międzynarodowych.

Należy podkreślić, że całkowity dorobek naukowy dr Alicji Kucharskiej jest imponujący i składa się z 80 prac w recenzowanych czasopismach naukowych, w tym 63 prac oryginalnych i 17 poglądowych, 29 rozdziałów w monografiach lub podręcznikach, 26 artykułów w suplementach czasopism. Zdecydowana większość jej aktywności naukowej przypada na okres po uzyskaniu stopnia doktora. Sumaryczny IF z całego dorobku naukowego wynosi 91,859, pkt MEiN – 3139, a indeks Hirscha wg Web of Science oraz Scopus – 8.

Poza publikacjami Habilitantka prezentowała swoje prace na 42 konferencjach, w tym międzynarodowych. Była także wielokrotnie członkiem komitetów organizacyjnych i naukowych konferencji oraz recenzentem artykułów naukowych. Na uwagę zasługuje zrecenzowanie aż 91 prac dyplomowych studentów (magisterskich i licencjackich). Dr Alicja Kucharska wykazuje się także istotną aktywnością w innych ośrodkach naukowych. Współpracowała z Instytutem Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie, w wyniku czego jest współautorem dwóch oryginalnych prac badawczych oraz dwóch rozdziałów w monografii. W 2025 r. odbyła trzymiesięczny staż naukowy w Narodowym Instytucie Kardiologii – PIB, w ramach projektu badawczego ABM „*CASCADES Trial – randomizowane, otwarte badanie oceniające skuteczność przeciwmiażdżycową wybranych leków przeciwcukrzycowych u chorych z chorobą wieńcową i stanem przedcukrzycowym*”. Brała także

udział w bardzo licznych (16) projektach naukowych. Dr Alicja Kucharska ma ponadto duże doświadczenie w opracowywaniu i upowszechnianiu materiałów edukacyjnych i popularyzacji nauki w mediach.

Podsumowanie:

Po zapoznaniu się z osiągnięciami naukowymi Pani dr n. med. Alicji Kucharskiej uważam, że spełniają one wymagania określone w art. 219 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478, z późn. zm.). Przedstawiony cykl badań i całkowity dorobek naukowy stanowią znaczny wkład w rozwój dyscypliny nauki o zdrowiu i jednoznacznie wskazują na bardzo dobrą umiejętność i rzetelność Habilitantki w prowadzeniu badań naukowych.

Zwracam się zatem do Wysokiej Rady Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego o dopuszczenie dr n. med. Alicji Kucharskiej do dalszych etapów przewodu habilitacyjnego o nadanie stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki o zdrowiu.

Warszawa, 8.04.2026 r.

prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Regina Wierzejska