

## RECENZIÓK

### Szerző:

Devosa Iván  
Szegedi Tudományegyetem,  
Természettudományi és  
Informatikai Kar, Informatikai  
Intézet, Számítástudomány  
Alapjai Tanszék, Szeged

### Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.21853](https://doi.org/10.58701/mej.21853)

Beküldve: 2026. 02. 10.

Elfogadva: 2026. 04. 21.

Megjelentetve: 2026. 06. 08.

2026. 4. évfolyam 2. szám

Copyright © 2026 Devosa Iván.

Kiadó: Magyar

Népegészségügy Megújításáért

Egyesület. Ez egy nyílt

hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-

4.0 licenstszerződés alapján.

# Cikkismertetés: Az elhízás megelőzéséhez nem elég az „akaraterő” – új közegészségügyi megközelítésre van szükség!

*Article review: "Willpower" is not enough to prevent obesity – a new public health approach is needed!*

**Kulcsszavak:** elhízás-megelőzés; táplálkozási környezet; viselkedéstudomány; népegészségügyi szakpolitika, fiskális beavatkozások

**Keywords:** *obesity prevention; food environment; behavioural science; public health policy; fiscal measures*

## Ajánlás

Az ismertettett véleménycikk elsősorban népegészségügyi és egészségpolitikai döntéshozóknak, népegészségügyi szakembereknek, dietetikusoknak, viselkedéstudományi kutatóknak és egészségfejlesztési programokat tervező szakértőknek ajánlható. Oktatási célra is jól használható, mert rövid terjedelemben mutatja be, miért szükséges az egyéni tájékoztatást és nevelést környezeti és szabályozási beavatkozásokkal kiegészíteni, és milyen érvekkel lehet a társadalmi elfogadottságot erősíteni.

A cikkismertető a *'Willpower' is not enough: time for a new approach to public health policy to prevent obesity* című közleményt mutatja be.

## ELŐZMÉNYEK

Az elhízás népegészségügyi megelőzéséről szóló közbeszédben és szakpolitikai gondolkodásban tartósan jelen van az a feltevés, hogy a testtömeg-gyarapodás alapvetően egyéni döntések és „akaraterő” kérdése, ezért a fő megoldás a tájékoztatás és a „helyes választásra” ösztönzés. Jebb és Aveyard (2023) véleménycikke e szemléletet vitatja: amellett érvelnek, hogy az egyénre hárított felelősség túlértékeli a tudatos önkontroll szerepét, miközben alábecsüli az élelmiszerkörnyezet mindennapi, sokszor észrevétlen befolyását. A szerzők a megelőzést elválasztják az elhízással élők kezelésétől. a kezelésben egyéni támogatás és célzott programok szükségesek, az elsődleges (és részben másodlagos) megelőzéshez azonban olyan környezet kell, amely nem ösztönöz tartósan túlzott energiabevitelre.

## MÓDSZERTAN

A közlemény nem saját adatgyűjtésen alapuló kutatás, hanem a szakirodalomra támaszkodó, érvelő szakpolitikai állásfoglalás. A szerzők viselkedéstudományi és népegészségügyi eredményekre építenek, és több, beavatkozásokhoz kötődő (kísérlet-

szerű vagy természetes kísérleti) tapasztalatot is összefoglalnak. Ezek alapján fogalmazzák meg szakpolitikai következtetéseiket. Kiemelik (1) a vásárlási és fogyasztási döntéseket alakító környezeti jelzéseket, (2) a reklámok hatását, valamint (3) az adózási és szabályozási eszközök (például adók, reklámkorlátozás, hozzáférés szabályozása) hatékonyságát bemutató példákat.

## EREDMÉNYEK

A szerzők több, könnyen értelmezhető példával támasztják alá, hogy a környezet finom módosítása mérhetően alakítja a vásárlási és fogyasztási szokásokat anélkül, hogy a termékek elérhetőségét teljesen megszüntetné. Az élelmiszerkereskedelmi egységekben folytatott vizsgálat során, a szezonális csokoládétermékek kiemelt elhelyezésének megszüntetése a húsvét előtti időszakban mérsékelte a többletvásárlást: az „átlagos” elrendezésű üzletekben a csokoládé vásárlása 31%-kal nőtt a megelőző időszakhoz képest, míg a kevésbé feltűnő kihelyezésű boltokban 12%-os növekedést mértek. A kosarakban összességében kevesebb energia (kalória) jelent meg, ami a környezeti beállítások nyereségközpontú logikája és a közegészségügyi célok közötti feszültségre is rámutat.

A reklámok hatását vizsgáló, gyermekek körében végzett kísérletek azt jelzik, hogy a médiakitettség (ételreklámok, illetve élelmiszerhez kapcsolt hírességek megjelenése) növeli a későbbi fogyasztást, sokszor úgy,

hogy a résztvevők nem is tudatosítják a befolyásolást. A szerzők a 2007-es brit Foresight jelentés rendszerszemléletű megállapításait is felidézik: az evolúciós eredetű éhségjelzések gyakran felülírják a jóval gyengébb telítettségi jelzéseket, így egy ízletes, bőségesen hozzáférhető és intenzíven reklámozott környezetben a testtömeg-gyarapodás szinte állandó kockázattá válik.

A szakpolitikai eszközök hatásosságára a brit üdítőital-ipari illetéket (*Soft Drinks Industry Levy*) hozzák példaként: az italok összetételének módosítását ösztönözve a cukorbevitel 30%-kal csökkent úgy, hogy a termékek értékesítése nem esett vissza. Modellbecslések szerint ez a viszonylag kis környezeti változtatás az elhízás előfordulási arányát 0,2–0,9%-kal, a 2-es típusú cukorbetegség új eseteinek gyakoriságát pedig 0,8–4,4/1000 személy-évvel mérsékelheti. A szerzők hangsúlyozzák: a dohányzás visszaszorításához hasonlóan nem egyetlen intézkedés, hanem egymásra épülő, tartós intézkedéscsomagok szükségesek.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A véleménycikk legfontosabb hozzájárulása, hogy a megelőzés felelősségét az egyén és a rendszer között újragondolja: a testtömeg-szabályozás problémája nem pusztán személyes „gyengeség” vagy információhiány, hanem a modern élelmiszerkörnyezet szerkezeti következménye. Jebb és Aveyard szerint a döntéshozói tétováság egyik oka,

hogy saját viselkedésünket hajlamosak vagyunk tudatos önkontroll eredményének tekinteni, ezért a reklámok és más környezeti hatások befolyását inkább „másokra” vonatkoztatjuk, nem magunkra. A szerzők azt is kiemelik, hogy sokakban él a morális meggyőződés: a viselkedésváltozásnak „belülről” kell fakadnia, a külső eszközök legfeljebb másodlagosak. A cikk szerint ezért az idegrendszeri-élettani magyarázatok önmagukban nem feltétlenül elég meggyőzőek; a hétköznapi helyzetekben átélhető környezeti befolyásoltság felismerése viszont hatékonyabb kommunikációs megközelítés lehet a társadalmi támogatottság növelésére.

Kritikai megjegyzésként ugyanakkor megállapítható, hogy a közlemény jellegéből adódóan nem ad rendszerezett bizonyítékszint-becslést, és a példák jelentős része brit viszonyokra épül. A javasolt intézkedéscsomagok helyi alkalmazása (jogi, gazdasági és kulturális környezet) további részletezést igényelhet. Ennek ellenére a cikk erőssége a közérthető, adatokkal alátámasztott érvelés, amely jól illeszkedik az összetett, rendszerszintű elhízás-megelőzési gondolkodáshoz.

## HIVATKOZÁSOK

Jebb, S. A., & Aveyard, P. (2023). 'Willpower' is not enough: time for a new approach to public health policy to prevent obesity. *BMC Medicine*, 21, 89. <https://doi.org/10.1186/s12916-023-02803-z>

## INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

### Devosa Iván

Szegedi Tudományegyetem (SZTE), Természettudományi és Informatikai Kar, Informatikai Intézet,  
Számítástudomány Alapjai Tanszék, Szeged

*University of Szeged (SZTE), Faculty of Science and Informatics Institute of Informatics, Department  
of Foundations of Computer Science, Szeged*

<https://orcid.org/0000-0002-2194-2107>

[ivan@devosa.hu](mailto:ivan@devosa.hu)

---