

Kraków 30.03.2026

**Prof. dr hab. n .med. Emilia Kolarzyk, prof. zw.**

*(emerytowany profesor Wydziału Lekarskiego, Collegium Medicum UJ)*

**Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia w Krakowie**

### **Recenzja**

**dorobku naukowego i osiągnięcia naukowego  
oraz działalności dydaktycznej i organizacyjnej**

**dr n. med. Alicji Kucharskiej**

**w związku z postępowaniem o nadanie stopnia doktora habilitowanego  
w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, dyscyplina nauki o zdrowiu**

Dr Alicja Kucharska ukończyła w 1996 r Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wydział Żywienia Człowieka oraz Gospodarstwa Domowego, kierunek – Technologia żywności i żywienie człowieka, w zakresie żywienia człowieka. Po obronieniu pracy magisterskiej „Wpływ rodzaju tłuszczu w diecie na aktywność acetylocholinoesterazy w mięśniach szkieletowych szczurów” uzyskała tytuł magistra inżyniera. Zaraz po ukończeniu studiów podjęła pracę w Instytucie Badania Opinii i Rynku GfK Polonia, jako asystent w dziale badawczym. Od 2003 roku jest zatrudniona w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, na Wydziale Nauk o Zdrowiu, w Zakładzie Żywienia Człowieka, początkowo jako wykładowca, później jako asystent, a od 2009r do chwili obecnej, jako adiunkt naukowo-badawczy. W 2009 r, w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, na Wydziale Nauk o Zdrowiu obroniła pracę doktorską pt. „Wpływ indywidualnej terapii dietetycznej na wybrane wskaźniki kliniczne i biochemiczne u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym pierwotnym i otyłością” i uzyskała stopień naukowy doktora nauk medycznych w dyscyplinie medycyna, specjalność żywienie

Odbyła cały szereg kursów i szkoleń (z reguły jednodniowych) o tematyce związanej z Jej działalnością zawodową i dydaktyczną oraz brała udział w konferencjach szkoleniowo-naukowych, W 2023 roku ukończyła 2-semestralne studia podyplomowe w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego w zakresie tutoring i coachingu w edukacji, a w 2025 roku podjęła jednolite studia magisterskie na kierunku psychologia w Uniwersytecie VIZJA w Warszawie, na Wydziale Nauk o Człowieku. Jest członkiem kilku towarzystw naukowych: Polskie Towarzystwo Dietetyki, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości

## Ocena dorobku naukowego

Łączna liczba punktów IF dorobku naukowego dr Alicji Kucharskiej wynosi **91,859**– Wszystkie punkty uzyskane zostały po otrzymaniu tytułu doktora nauk medycznych. Po odjęciu 24,033 punktów za osiągnięcie naukowe - **IF=67,826**. Łączna liczba punktów wg. list ministerialnych MEN wynosi **3139**, w tym 12 przed -, a 3127 po uzyskaniu tytułu doktora nauk medycznych, przy czym po odjęciu 745 punktów za osiągnięcie naukowe - **MEN= 2394**

Na dorobek naukowy składa się 67 oryginalnych, pełno tekstowych prac naukowych, w tym 24 w czasopismach z IF (łącznie IF-89,407) – wszystkie po uzyskaniu tytułu doktora. Habilitantka opublikowała również 17 prac poglądowych, 14 prac po uzyskaniu tytułu doktora nauk medycznych, w tym 2 w czasopismach z IF (łącznie IF-2,452). 26 prac ukazało się w recenzowanych suplementach, w tym 13 przed- i 13 po uzyskaniu stopnia doktora.

Habilitantka napisała 25 rozdziałów w podręcznikach (2 przed-, a 23 po uzyskaniu tytułu doktora). Jest redaktorem naukowym 2 poradników, dla osób dorosłych i dla osób starszych, na temat sposobu żywienia, stanu odżywienia i aktywności fizycznej. Jest również współautorem jednej monografii naukowej i jednego podręcznika. Wyniki Jej prac prezentowane były na konferencjach międzynarodowych i licznych konferencjach krajowych

Indeks Hircha zarówno wg bazy Web of Science jak i Scopus wynosi 8. Ogólna liczba cytowań wg bazy Web of Science wynosi 214, a bez autocytowań - 196. Ogólna liczba cytowań wg bazy Scopus wynosi 290, a bez autocytowań - 268

Recenzowała prace zgłaszane do takich czasopism jak: Nutrients, Foods, Pediatric diabetes, AAEM. Aktualnie jest współredaktorem (Guest Editor) wydania specjalnego Nutrients: „Nutritional Support of GLP-1 Therapy: From Diabetes and Obesity Management to Cardiovascular Prevention”. Publikacja numeru przewidziana jest na koniec 2026 r.

## Ocena osiągnięcia naukowego

**Tytuł: Populacyjne badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia dorosłych Polaków – analiza reprezentatywnych danych w kontekście wyzwań zdrowia publicznego**

Osiągnięcie naukowe obejmuje wspólny tematycznie cykl 7 oryginalnych publikacji naukowych. Są to prace zespołowe, o znaczącym wkładzie pracy Habilitantki. Pierwszym autorem jest w 5 pracach oryginalnych, a w 3 jako autor korespondencyjny. Wszystkie prace ukazały się w czasopismach z IF (IF = 24,033. MNiSW =745)

1. **Kucharska A**, Szostak-Węgierek D, Waśkiewicz A, Piotrowski W, Stepaniak U, Pająk A, Kozakiewicz K, Tykarski A, Rutkowski M, Bielecki W, Drygas W. Dietary acid load and cardiometabolic risk in the Polish adult population. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*. 2018;27(10):1347-1354
2. Traczyk I, Raciborski F, **Kucharska A** [aut. koresp.], Sińska B, Milewska M, Samoliński B, Szostak-Węgierek D. A National Study of Nutrition and Nutritional Status of the Adult Polish Population in the Years 2017–2020 before and during the COVID-19 Pandemic—Design and Methods. *Nutrients*. 2021;13(8):1-16.
3. Traczyk I, **Kucharska A** [aut. koresp.], Sińska B, Panczyk M, Wronka L, Raciborski F, Szostak-Węgierek D, Samoliński B. Every second adult inhabitant of Poland (aged 18–64) is overweight – results of representative cross-sectional studies conducted in 2017–2020. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2023;30(2):322-330.
4. **Kucharska A**, Sińska B, Panczyk M, Szostak-Węgierek D, Raciborski F, Samoliński B, Borowicz J, Wronka L, Traczyk I. Diet and selected elements of lifestyle in the Polish population before and during the COVID-19 pandemic – a population study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2023;30(1):118-126
5. **Kucharska A** [aut. koresp.], Sińska B, Panczyk M, Samel-Kowalik P, Szostak-Węgierek D, Raciborski F, Samoliński B, Traczyk I. Assessing the impact of dietary choices on fiber deficiency: insights from the 2017–2020 Polish national adult nutrition survey. *Frontiers in Nutrition* 2024;1:1-13
6. **Kucharska A** [aut. koresp.], Sińska B, Panczyk M, Samel-Kowalik P, Szostak-Węgierek D, Raciborski F, Samoliński B, Traczyk I. Adherence to Dietary Recommendations for Red and Processed Meat in Poland: Insights from the 2017–2020 National Nutrition Survey. *Nutrients*. 2025;17(5):1-17
7. **Kucharska A** [aut. koresp.], Sińska B, Panczyk M, Samel-Kowalik P, Raciborski F, Czerwonogrodzka-Senczyna A, Boniecka I. Nutritional Knowledge and Social Status as Determinants of Diet Quality – Polish Population-Based Study. *Frontiers in Public Health*. 2025; 13:1613598.

Głównym celem osiągnięcia naukowego była pogłębiona analiza wybranych aspektów sposobu żywienia i stanu odżywienia dorosłych Polaków, na podstawie danych ogólnopolskiego badania populacyjnego zrealizowanego w ramach NPZ w latach 2017–2020, w kontekście wyzwań dla zdrowia publicznego..

Jednym z największych wyzwań dla zdrowia publicznego w Polsce i na świecie są choroby dietozależne, jako narastający problem zdrowotny, przy czym w dużej mierze są one konsekwencją antyzdrowotnego stylu życia i antyzdrowotnych zachowań osobniczych, w tym żywieniowych. Jednak, poza nie w pełni poprawnymi pod względem metodycznym badaniami WOBASZ II (2013–2014) nie było badań o szerokim zakresie populacyjnym, określających sposób żywienia i stan odżywienia dorosłych Polaków. Dlatego szczególnego znaczenia nabrały badania dotyczące tej tematyki, zrealizowane w latach 2017–2020, w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Habilitantka wniosła ważny wkład w realizację tych badań, odznaczających się wysokim stopniem standaryzacji oraz jakości i analizy danych. Część żywieniowa oparta była na wytycznych Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (European Food Safety Authority, EFSA) oraz rekomendacjach Komitetu Nauk o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk.

- Duże znaczenie metodyczne miał fakt, że sposób żywienia oceniany był za pomocą dwóch powtórzonych, niezależnych wywiadów żywieniowych o spożyciu z ostatnich 24 godzin,

przeprowadzanych w odstępie co najmniej pięciu dni. W porównaniu do badania Wobasz II, w którym analizowany był wywiad żywieniowy tylko z jednego dnia, zapewniało to większą wiarygodność i zgodność z rzeczywistym sposobem żywienia. Dane zbierano metodą bezpośredniego wywiadu wspomaganego komputerowo (CAPI), a w okresie pandemii metodą telefoniczną (CATI).

- W badaniu wykorzystany został program komputerowy DIETA 5.0, bazujący na aktualnej wersji Tabel składu i wartości odżywczej żywności.

- Część badań wykonana była metodyką zalecaną w „Kwestionariuszu do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych”, opracowanym przez Zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywienia, Komitetu Nauk o Żywieniu Człowieka PAN. Obejmowało to: - zwalidowany kwestionariusz częstotliwości spożycia, umożliwiający ocenę częstotliwości spożycia poszczególnych grup produktów; - częstotliwość spożycia produktów prozdrowotnych (Pro-Healthy Diet Index, pHDI); - częstotliwość spożycia produktów niezalecanych (non-Healthy Diet Index, nHDI), - syntetyczną ocenę jakości diety (Diet Quality Index, DQI); - ocenę wiedzy żywieniowej oraz stosowania suplementów diety; - poziom aktywności fizycznej, a dodatkowo użyto Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ),

W badaniach stanowiących osiągnięcie naukowe na bardzo pozytywne podkreślenie zasługuje zastosowanie rzetelnej oceny stanu odżywienia. Pomiary antropometryczne (masa ciała, wzrost, pomiar obwodu talii) wykonywane były przez przeszkolonych ankieterów, z zastosowaniem wystandaryzowanej procedury. Jedynie w okresie pandemii dane antropometryczne uzyskiwano na podstawie pomiarów dokonywanych samodzielnie przez respondentów, ale zgodnie ze szczegółowymi instrukcjami. Na podstawie uzyskanych danych obliczone zostały podstawowe wskaźniki stanu odżywienia: BMI, WHR, WHtR. Stanowi to decydującą przewagę nad większością badań, w których BMI obliczane jest w oparciu o wartości masy ciała i wzrostu deklarowane przez respondentów w badaniach ankietowych, a WHR przez deklarowane wartości obwodu talii i bioder. Dlatego podawana w pracach Habilitantki częstość występowania nadwagi i otyłości, z wyodrębnieniem otyłości brzusznej, jest rzetelna i może stanowić w przyszłości podstawę do oceniania trendu w zakresie nieprawidłowych wartości stanu odżywienia. W bardzo dużym stopniu jest to zasługa Habilitantki. Jako specjalistka ds. żywienia koordynowała realizację badań z zakresu oceny sposobu żywienia. Sprawowała nadzór nad zgodnością procedur terenowych z przyjętymi założeniami metodologicznymi. Prowadziła szkolenia dla ankieterów w zakresie realizacji wywiadów żywieniowych oraz obsługi programu DIETA 5.0. Udzielała bieżącego wsparcia merytorycznego w trakcie zbierania danych, a następnie uczestniczyła w opracowaniu zbiorów danych, weryfikując ich poprawność i dokonując korekty błędów.

W oparciu o dane z NPZ Habilitantka sformułowała kilka wniosków z prac stanowiących osiągnięcie naukowe. Wykazała wysokie rozpowszechnienie nadwagi i otyłości w badanej populacji w wieku 18–64 lat. U 51% badanych stwierdzona została nadmierna masa ciała ( $BMI >25 \text{ kg/m}^2$ ). Nadwaga częściej występowała u mężczyzn niż u kobiet, natomiast otyłość częściej u kobiet, ze szczególnym nasileniem otyłości brzusznej, głównie w najstarszej grupie wiekowej. Badane osoby popełniały szereg błędów żywieniowych. Średnie spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa znacznie przekraczało rekomendacje, szczególnie wśród mężczyzn, osób młodszych i z niższym wykształceniem, natomiast wyraźnie poniżej rekomendowanego poziomu w niemal wszystkich grupach wiekowych kształtowało się spożycie błonnika. Narastanie niekorzystnych zmiany w sposobie żywienia i stylu życia odnotowano w okresie pandemii COVID-19. Stwierdzono wzrost spożycia tłuszczów nasyconych, węglowodanów przyswajalnych i sacharozy oraz spadek gęstości odżywczej diety, a także obniżenie poziomu aktywności fizycznej.

Habilitantka wykazała również, że wiedza żywieniowa ma ograniczoną skuteczność jako samodzielne narzędzie zmiany zachowań żywieniowych na prozdrowotne, głównie w grupach szczególnie narażonych: u młodszych mężczyzn o niskim poziomie wiedzy oraz u osób starszych o silnie zakorzenionych nawykach żywieniowych. Dlatego poprawa jakości diety w skali ogólnospołecznej pozostaje dużym wyzwaniem dla zdrowia publicznego.

Wyniki badań dr n. med. Alicji Kucharskiej wskazują na wielowymiarowe wyzwania żywieniowe w populacji dorosłych Polaków i tworzą spójny wykaz obszarów wymagających priorytetowych działań w polityce żywieniowej, ważnej dla zdrowia publicznego w skali ogólnopolskiej.

### **Ocena pozostałej tematyki badawczej**

Poza publikacjami ujętymi w osiągnięciu naukowym, Habilitantka realizowała także badania o analogicznej tematyce, z rozszerzeniem na inne populacje dorosłych Polaków. Przeprowadziła badania, które wykazały, że pandemia wpływała na zachowania zdrowotne w odmienny sposób w zależności od stanu odżywienia. Osoby z otyłością często zwiększały wartość energetyczną diety poprzez zwiększone spożycie cukrów prostych, tłuszczu ogółem i nasyconych kwasów tłuszczowych, natomiast osoby bez otyłości istotnie ograniczały poziom aktywności fizycznej w czasie wolnym. Ważne miejsce w obszarze zainteresowań badań Habilitantki zajęła cukrzyca typu 1 (type 1 diabetes, T1D), Jako członek zespołu badawczego WUM i SGGW uczestniczyła w projektach analizujących wpływ czynników klinicznych, psychospołecznych i demograficznych na przebieg T1D u dzieci, młodzieży

i dorosłych. Brała udział w opracowywaniu zaleceń dietetycznych w T1D i oceniała stopień ich realizacji w kontekście psychologicznych i socjologicznych uwarunkowań, z uwzględnieniem kontroli metabolicznej (HbA1c), oraz różnic między środowiskiem wiejskim a miejskim w podejściu do problemów związanych z chorobą. Analiza czynników wyrównania metabolicznego wykazała, że niższe wartości hemoglobiny glikowanej częściej występowały u osób z wyższą akceptacją choroby, lepszym przestrzeganiem zaleceń dietetycznych, niższym wskaźnikiem masy ciała i mniejszym ryzykiem zaburzeń odżywiania, a także u mieszkańców miast oraz osób z wyższym wykształceniem. Porównanie mieszkańców wsi i miast pokazało, że osoby mieszkające na wsi rzadziej wykonywały pomiary glikemii, częściej miały gorsze wyrównanie metaboliczne i niższe poczucie odpowiedzialności za zdrowie. Habilitantka wykazała, że w celu skutecznego zarządzania chorobą konieczne jest tworzenie interdyscyplinarnych zespołów terapeutycznych, w tym dietetyków, psychologów i edukatorów diabetologicznych oraz wdrażanie strategii wzmacniających poczucie odpowiedzialności za zdrowie. Z tego obszaru badań Habilitantka jest autorem w 7 publikacjach oraz autorem lub współautorem 4 rozdziałów w podręcznikach poświęconych zaleceniom żywieniowym w cukrzycy. Habilitantka zaangażowała się także w problematykę poradnictwa i edukacji żywieniowej w leczeniu pacjentów z nadciśnieniem tętniczym pierwotnym współwystępującym z otyłością. Brała udział w cyklu sesji edukacyjnych, obejmujących dostosowanie wartości energetycznej diety do potrzeb pacjenta, naukę planowania posiłków i kontroli porcji oraz kształtowanie trwałych zmian stylu życia. Wyniki badań potwierdziły znaczącą rolę dietoterapii w leczeniu nadciśnienia tętniczego, niezależnie od stosowanej farmakoterapii oraz wykazały celowość włączenia poradnictwa dietetycznego jako istotnego elementu opieki nad pacjentami z tym schorzeniem. Stały się także podstawą pracy doktorskiej Habilitantki. W dorobku Habilitantki są też prace poświęcone dietom roślinnym oraz ich potencjalnej roli w profilaktyce i terapii chorób dietozależnych, a także badania dotyczące oceny jakości diet szpitalnych u pacjentów z chorobami przewlekłymi, w aspekcie ich zgodności z modelowymi jadłospisami i aktualnymi wytycznymi żywieniowymi.

Ważną działalnością badawczą dr Alicji Kucharskiej był Jej udział w ogólnopolskim badaniu opinii specjalistów ds. żywienia na temat systemu Nutri-Score. Rezultatem są prace poświęcone opiniom i rekomendacjom ekspertów w zakresie znakowania żywności wartością odżywczą. Zagadnienie to ma istotne znaczenie w kształtowaniu zachowań żywieniowych konsumentów oraz w tworzeniu polityki zdrowia publicznego. Rezultaty zostały opublikowane w formie raportu i artykułu naukowego, a także przedstawiane były na licznych konferencjach krajowych i międzynarodowych.

## **Udział w międzynarodowych i krajowych projektach badawczych oraz współpraca z jednostkami krajowymi i zagranicznymi**

Dr n. med. Alicja Kucharska była w wykonawcą 16 projektów badawczych: 15 o wymiarach krajowych (3 przed-, a 11 po uzyskaniu stopnia doktora), a 1 projekt ma wymiar międzynarodowy. Początkowe projekty po uzyskaniu stopnia doktora były związane z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym. W latach 2013-2014 była wykonawcą projektu dotyczącego systemu zarządzania jakością kształcenia w WUM, a w 2018 roku grant dotyczył studentów Wydziału Nauk o Zdrowiu, WUM. Z kolei w 2019 r. treścią projektu realizowanego w ramach Funduszy Europejskich Wiedza Edukacja Rozwój było utworzenie przedmiotów „Żywienie kliniczne” i „Poradnictwo dietetyczne” na kierunku Dietetyka. Wdrożenie e-usług do obsługi procesów związanych z edukacją i egzaminowaniem na WUM było tematem projektu finansowanego z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014–2020, Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego. Zbliżony tematycznie był projekt „Mistrzowie dydaktyki”, finansowany z Funduszy Europejskich Wiedza Edukacja Rozwój, w latach 2021-2022. W ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 była wykonawcą w 2 projektach : Kompleksowe badania epidemiologiczne dotyczące sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa polskiego ze szczególnym uwzględnieniem osób w wieku podeszłym, wraz z identyfikacją czynników ryzyka zaburzeń odżywiania, oceną poziomu aktywności fizycznej, poziomu wiedzy żywieniowej oraz występowania nierówności w zdrowiu” (NPZ01 i NPZ02) oraz „Kompleksowe badania epidemiologiczne dotyczące sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa polskiego ze szczególnym uwzględnieniem osób przebywających w jednostkach całodobowego pobytu, wraz z identyfikacją czynników ryzyka zaburzeń odżywiania, oceną poziomu aktywności fizycznej, poziomu wiedzy żywieniowej oraz występowania nierówności w zdrowiu” (NPZ04). W latach 2022-2023 Habilitantka była wykonawcą projektu dotyczącego żywienia dzieci i młodzieży wraz z opracowaniem programów edukacji żywieniowej; projekt realizowany był jako zadanie publiczne Województwa Mazowieckiego z zakresu zdrowia publicznego. W latach 2022-2024 była wykonawcą projektu „Cukrzyca od kuchni. Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy”, realizowanego w ramach programu Społeczna Odpowiedzialność Nauki/Doskonała Nauka, finansowanego przez MNiSW.

Do 2029 r przewidziane jest wykonanie projektu realizowanego w Narodowym Instytucie Kardiologii „Badanie kliniczne randomizowane, otwarte, oceniające skuteczność

przeciwniażdżycową wybranych leków przeciwcukrzycowych u chorych z chorobą wieńcową i stanem przedcukrzycowym (CASCADES Trial)” (2023/ABM/01/00011). Projekt jest finansowany przez budżet państwa z Agencji Badań Medycznych, Polska. W ramach tego projektu Habilitantka odbyła w okresie od 01.07.2025 do 30.09.2025 r. staż naukowy w Narodowym Instytucie Kardiologii – PIB. Podczas stażu wykonywała badania ankietowe dotyczące nawyków żywieniowych i jakości życia uczestników badania oraz prowadziła indywidualne poradnictwo żywieniowe. Wykonywała analizę i dokumentowanie danych w systemie eCRF (diCELLa) wraz ze stosowaniem międzynarodowych standardów etycznych i ICH E6(R2) Good Clinical Practice.

W ramach programu Erasmus+ w partnerstwie międzynarodowym (Polska, Czechy, Litwa, Grecja, Hiszpania, Portugalia) jest wykonawcą projektu MoodBites: Nutrition as support for therapy in mental health diseases (20241-EL01-KA220-VET-000257791): 2024-2026r

Habilitantka współpracowała z innymi ośrodkami naukowymi w Polsce, w tym z Instytutem Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie (2022– 2023). Efektem tej współpracy było współautorstwo w dwóch oryginalnych pracach badawczych oraz dwa rozdziały w monografii naukowej, poświęcone wybranym zagadnieniom żywienia człowieka. Wcześniej, w latach 2004–2007 współpracowała z Zespołem Poradni Specjalistycznych Instytutu Kardiologii w Aninie, Poradnią Nadciśnienia Tętniczego oraz Katedrą Dietetyki Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Uczestniczyła wówczas w badaniach nad opracowaniem modelu indywidualnego poradnictwa dietetycznego dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym pierwotnym oraz była wykonawcą projektu „Ocena skuteczności interwencji dietetycznej w redukcji masy ciała u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym pierwotnym i otyłością” (IK-NP-002195/911/05).

### **Działalność dydaktyczna, organizacyjna i popularyzatorska**

Habilitantka uczestniczy w opracowywaniu programów studiów i tworzeniu sylabusów na kierunku dietetyka WUM. Prowadzi wykłady i seminaria / ćwiczenia na studiach I stopnia z przedmiotów: Podstawy żywienia człowieka, Technologia potraw, Ocena sposobu żywienia, Diety i trendy żywieniowe oraz na studiach drugiego stopnia: Technologia potraw w dietetyce, Społeczno-kulturowe uwarunkowania zachowań żywieniowych, Fizjologiczne i praktyczne aspekty wyboru żywności. Prowadziła również zajęcia dla studentów Położnictwa, Fizjoterapii i Zdrowia Publicznego. Pełni funkcję koordynatora kilku przedmiotów. Od 2015 roku do chwili obecnej pełni funkcję opiekuna studentów pierwszego roku studiów licencjackich na kierunku Dietetyka. Pełniła funkcję promotora pomocniczego

w przewodzie doktorskim. Była promotorem 133 prac magisterskich oraz 128 prac licencjackich, z zakresu oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia różnych populacji oraz poziomu wiedzy żywieniowej w aspekcie prewencji pierwotnej i wtórnej chorób dieto zależnych, na kierunkach: Dietetyka, Pielęgniarstwo, Fizjoterapia i Zdrowie Publiczne. Pełniła funkcję opiekuna Studenckiego Koła Naukowego przy Zakładzie Żywienia Człowieka, Studenckiego Koła Naukowego Diabetologii Dziecięcej przy Klinice Diabetologii Dziecięcej i Pediatrii oraz Studenckiego Koła Naukowego Medycyny Stylu Życia. W ramach działalności organizacyjnej i uczelnianej od wielu lat aktywnie uczestniczy w pracach komisji, zespołów i rad na Wydziale Nauk o Zdrowiu WUM. Jej aktywność jest wielokierunkowa i obejmuje zadania związane z jakością kształcenia, organizacją procesu dydaktycznego, rekrutacją oraz oceną i akredytacją kierunków.

Dr Alicja Kucharska wielokrotnie otrzymywała nagrody rektorskie. 4-krotnie uzyskała Nagrodę Naukową Rektora WUM – zespołową III stopnia oraz raz II stopnia za działalność badawczą i publikacyjną. Otrzymała również nagrodę zespołową dydaktyczną III stopnia za współautorstwo realizacji nowatorskiej koncepcji skryptu dla studentów dietetyki oraz II stopnia za współautorstwo skryptu „Postępowanie dietetyczne w chorobach układu krążenia”.

**W zakresie popularyzacji wiedzy naukowej** Habilitantka odznacza się dużymi osiągnięciami, dotyczącymi głównie edukacji zdrowotnej, promocji zasad racjonalnego żywienia oraz zasad prewencji chorób dietozależnych. W ramach projektu MoodBite (Erasmus+, 2024–2026) utworzyła narzędzie edukacyjne (adresowane do pracowników ochrony zdrowia, pomocy społecznej oraz osób z doświadczeniem zaburzeń psychicznych), obejmujące takie zagadnienia jak wpływ żywienia na funkcjonowanie mózgu, interwencje dietetyczne w wybranych zaburzeniach oraz strategię zmiany zachowań żywieniowych. Efektem działania w innych projektach była działalność edukacyjna skierowana do różnych grup ludności. Chorym na cukrzycę oraz ich opiekunom udostępniała kompleksowe, praktyczne materiały wspierające terapię żywieniową oraz opracowała jadłospisy i treści edukacyjne prezentowane na platformie internetowej. Brała udział w upowszechnianiu wiedzy dotyczącej profilaktyki chorób jamy ustnej ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia żywienia i prawidłowych nawyków higienicznych, opracowała treści edukacyjne do broszur i ulotek informacyjnych oraz przygotowała multimedialną prezentację wykorzystywaną w działaniach informacyjnych i szkoleniowych. Przygotowywała praktyczne poradniki dla seniorów i osób dorosłych upowszechniające wiedzę żywieniową i zasady prozdrowotnego stylu życia. Aktywnie uczestniczyła w kampanii społecznej „WUModa na zdrowie”, adresowanej do społeczności akademickiej WUM, a opierającej się na trzech filarach: zdrowym stylu życia, aktywności fizycznej i sposobie żywienia. Jako ekspert

merytoryczny uczestniczyła w kampanii „Włącz żywienie do dziedziny”, promującej znaczenia żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych. Uczestniczyła w działaniach medialnych oraz prowadziła wykłady otwarte adresowane do różnych grup społecznych, promując zasady prozdrowotnego stylu życia,

### **Podsumowanie**

Dorobek naukowy dr n. med. Alicji Kucharskiej jest ważny z punktu widzenia zdrowia publicznego, zarówno w wymiarze indywidualnym jaki ogólnospołecznym. Badania zaprezentowane w 7 oryginalnych publikacjach stanowią osiągnięcie naukowe dr. n. med. Alicji Kucharskiej wykonywane były w ramach ogólnopolskiego badania populacyjnego, zrealizowanego w ramach NPZ w latach 2017–2020. Badania te miały interdyscyplinarny i interprofesjonalny charakter i w związku z tym publikacje, które są ich rezultatem, mają z reguły wielu autorów. W przypadku osiągnięcia naukowego liczba autorów waha się między 7-11, przy czym w dwóch z nich nie jest Habilitantka pierwszym autorem. Nie umniejsza to jednak mojej bardzo pozytywnej oceny istotnego i wielowymiarowego udziału Habilitantki w część badań dotyczącą oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia dorosłych Polaków. Wnosiła istotny wkład w koncepcję badań, sprawowała nadzór nad ich wykonaniem, łączyła działania na poziomie projektowym z realizacją terenową, weryfikowała uzyskane dane i aktywnie uczestniczyła we wszystkich etapach przygotowywania publikacji do druku. Przedstawiony cykl publikacji jest ważnym elementem pierwszego w Polsce tak szerokiego, reprezentatywnego i opartego o rzetelną metodologię badania, które może stanowić w przyszłości podstawę do monitorowania sposobu żywienia i stanu odżywienia dorosłych Polaków, co było niemożliwe do przeprowadzenia w oparciu o wcześniejsze źródła danych. Rangę badań stanowiących oceniane osiągnięcie podnosi fakt, że dzięki zastosowaniu metodyki zgodnej z aktualnymi wytycznymi międzynarodowymi, może ono stanowić podstawę do porównań sposobu żywienia i stanu odżywienia między populacjami w skali międzynarodowej. Wyniki badań dr Alicji Kucharskiej stanowią solidną podstawę do formułowania rekomendacji w zakresie zasad zdrowego sposobu żywienia oraz kształtowania polityki żywieniowej, stanowiącej zintegrowane działania edukacyjne i środowiskowe, aby długofalowo poprawić stan zdrowia społeczeństwa, wspierać zdrowie publiczne oraz zmniejszyć obciążenie chorobami dietozależnymi.

Te osiągnięcia częściowo rekompensują stosunkowo małą aktywność Habilitantki na arenie międzynarodowej. Duże możliwości stwarza dla Niej uczestnictwo w programie Erasmus+ w partnerstwie międzynarodowym (Polska, Czechy, Litwa, Grecja, Hiszpania,

Portugalia). W perspektywie tworzy to potencjalną możliwość rozwinięcia współpracy między krajami uczestniczącymi w programie. Na podkreślenie zasługuje również fakt, że recenzuje prace dla zagranicznych czasopism z wysokim IF oraz jest współredaktorem (Guest Editor) wydania specjalnego Nutrients (IF<sub>2025</sub>- 4,8) .

Habilitantka posiada bogaty dorobek w zakresie upowszechniania wiedzy o żywieniu człowieka, który ma wymierne znaczenie dla kształtowania postaw prozdrowotnych w populacji dorosłych Polaków i wspierania zdrowia publicznego. Ponadto cechuje ją wysoka aktywność dydaktyczna oraz duże zdolności organizacyjne, które znajdują odzwierciedlenie w realizowanych inicjatywach naukowych i edukacyjnych.

**W podsumowaniu stwierdzam, że osiągnięcia naukowe dr n. med. Alicji Kucharskiej spełniają warunki formalne określone w art.219 ust. 1 pkt. 2 i 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018r.–Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz.U. z 2020r. poz.85z późn. zm.).**

**W pełni popieram wniosek dr n. med. Alicji Kucharskiej złożony do Rady Dyscypliny Nauk o Zdrowiu WUM o nadanie stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, dyscyplina nauki o zdrowiu.**

Prof. dr hab. n.med. Emilia Kolarzyk

  
Krakowska Wyższa Szkoła  
Promocji Zdrowia