

О Всемирном дне борьбы с ожирением

11.10.2021 г.

11 октября во всем мире отмечается День борьбы с ожирением

Сегодня ожирение – одна из глобальных проблем. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире насчитывается 650 миллионов взрослых старше 18 лет и более 120 миллионов детей, страдающих ожирением. Ожирение относится к одному из основных факторов риска смертности. Ежегодно порядка 3 миллионов человек умирают из-за последствий избыточного веса или ожирения. По прогнозу ВОЗ, к 2025 году 2,7 миллиарда взрослых во всем мире будут страдать от избыточного веса и ожирения.

Ожирение способствует развитию множества осложнений, среди которых – сахарный диабет II типа, болезни сердца, артериальная гипертензия, хроническая болезнь почек и некоторые виды рака. В период пандемии выяснилось также, что люди с ожирением находятся в группе риска по развитию тяжелых осложнений при заражении коронавирусом. В связи с этим значимость здорового, сбалансированного питания, качественных и безопасных продуктов увеличилась в разы.

Во всем мире также растет распространенность ожирения у детей и подростков: в развитых странах до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% – ожирение.

По словам **вице-премьера РФ Татьяны Алексеевны Голиковой**, во многих странах детское ожирение достигло эпидемического уровня. За последние 30 лет количество детей с ожирением выросло вдвое, подростков – в четыре раза. В большинстве случаев эта ситуация определяется нарушениями питания в детстве и ранним формированием нездоровых пищевых привычек.

«К сожалению, эта проблема не только мировая, она затрагивает и нас. В целом, по итогам 2020 года в России ожирение среди детей составило почти 1318 случаев на 100 тысяч населения, у подростков – в 2,3 раза выше, или 3075 случаев. В течение последних десяти лет темп прироста распространения ожирения составлял у детей почти 9% в год, у подростков – почти 7,6% в год. По итогам выборочного анкетирования школьников, которое было проведено в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», избыточная масса тела выявлена у 18% опрошенных школьников, ожирение – у 8%, а по отдельным регионам дети с избыточной массой тела в 1–4 классах превышают 30%. Это очень серьезные показатели, которые должны нас всех заставить задуматься», – отметила Татьяна Алексеевна Голикова.

Роспотребнадзор проводит комплексную работу по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках нацпроекта «Демография», направленную на продвижение принципов здорового питания, снижение дефицита микронутриентов и снижение темпов роста ожирения в России.

«Цель проекта – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровья, обеспечить безопасными и качественными продуктами, а также познакомить с азами здорового питания каждую семью. Пандемия внесла коррективы в жизнь каждого человека. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот главная задача каждого человека», – заявила Главный санитарный врач РФ, руководитель Роспотребнадзора Анна Юрьевна Попова.

Первая задача – выяснить состояние питания населения и наиболее значимые отклонения в пищевом поведении. Суммарно в 2019-2020 году оценка питания обучающихся была проведена в 5083 школах, были опрошены 50 098 учеников начальной, средней и старшей школы вместе с родителями. В 2021 году планируется провести исследование в 49 регионах Российской Федерации.

Вторая задача – определить возможности резервов биоресурсов в каждом крае, чтобы максимально их использовать для питания населения. Проводится оценка доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов, в том числе путем усиления лабораторного контроля за показателями качества пищевой продукции, представленной на полках магазинов. Согласно утвержденным методикам, исследуются 11 групп пищевой продукции, каждая по 10-15 показателям качества и безопасности (витамины, микро- и макроэлементы, соль, сахар, трансизомеры, антибиотики и другие). В 2019-2020 годах для мониторинга качества пищевых продуктов дооборудовано 29

испытательных лабораторных центров Роспотребнадзора, приобретено 945 единиц оборудования, внедрено 184 методики исследований, что позволило увеличить количество исследуемых показателей качества на 30% (с 87 до 117).

Осуществлен мониторинг 76 844 торговых точек на предмет изучения доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов; отобрано 15 658 образцов пищевой продукции, проведено 590 000 исследований по показателям безопасности и 117 показателям качества. Система мониторинга позволяет провести детальную оценку фактического питания населения в различных регионах России. На основе полученных аналитических данных будут разработаны региональные и объектовые программы профилактики нарушений здоровья населения.

Третья задача – разработать технологии производства полезной еды, способствующей оздоровлению людей, а затем оптимизировать питание детского и взрослого населения.

Главным связующим звеном в решении этих проблем должно стать образование населения. Потому что без знаний люди не смогут осознанно стремиться быть здоровыми и создавать собственный рацион, отвечающий принципам оптимального питания.

Сегодня россияне имеют доступ к самой актуальной информации по вопросам здорового питания, проверенной научными экспертами. Ведущие СМИ, эксперты, амбассадоры, образовательные и родительские сообщества поддерживают проект. Создан портал www.здоровое-питание.рф, где работает **обучающий раздел «Школа здорового питания»** с лекциями, образовательными программами и открытыми уроками для школьников; совместно с читателями **создана народная «Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе»**, где размещены рецепты и мастер-классы ведущих шеф-поваров. Открылся **новый раздел «Карта питания России»**, представляющий информацию о том, как питаются на огромной территории нашей страны – от Калининграда до Владивостока и от Мурманска до Махачкалы.

Кроме того, на портале **работает уникальная многофункциональная платформа «4 сезона – тарелка здорового человека»**, где каждый может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, тренировку и задать вопросы эксперту. Уже сегодня всем жителям страны доступны более 40 программ – для снижения или удержания веса. Программы предназначены не только для здоровых людей, но также и для тех, у кого есть различные заболевания, в том числе сопутствующие ожирению (например, диабет, гипертония, сердечно-сосудистые нарушения, повышенный уровень холестерина и другие проблемы). Ведущие специалисты и эксперты ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других экспертных организаций тщательно разрабатывали программы, опираясь на лабораторные исследования Роспотребнадзора.

СПРАВОЧНО

С 2019 года в активную фазу реализации вошел национальный проект «Демография», главным приоритетом которого стало сохранение и приумножение населения России. Основные цели проекта – увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни населения до 78 лет; снижение смертности людей старше трудоспособного возраста, увеличение суммарной рождаемости. А также увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзор реализует Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового питания.

Роспотребнадзор ведет регулярную и масштабную работу по улучшению качества питания населения. В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» ведется контроль за показателями качества продуктов питания на полках магазинов, а также приняты новые санитарные правила и нормы, направленные на повышение качества пищевой продукции. Оборудовано 89 испытательных лабораторных центров. Исследуются 15 групп пищевой продукции, каждая по 10–15 показателям (микро- и макроэлементы, включая витамины, трансизомеры, антибиотики и т. д.).

Важным направлением работы Роспотребнадзора является просветительская и информационная работа с населением. В 2019 году создан и развивается портал здоровое-питание.рф, специальные онлайн-проекты школа.здоровое-питание.рф, рецепты.здоровое-питание.рф, а также страницы проекта в социальных сетях.

В «Школе здорового питания» доступны видеолекции, созданные при участии экспертов проекта. Специалисты делятся ценными знаниями о специфике питания людей разных возрастов. В 2021 году запущен уникальный сервис проекта «Здоровое питание» – [«4 сезона – тарелка здорового человека»](#). Это многофункциональная сервисная платформа, с помощью которой каждый пользователь сможет подобрать для себя здоровое меню в зависимости от задачи – для снижения или удержания веса, для профилактики различных заболеваний. Уже сейчас доступны более 40 программ питания, добавляются новые. Все они одобрены специалистами ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других научных центров.

Также в 2021 году запущен новый инструмент проекта «Здоровое питание» – [Карта питания России](#). Это обширная база данных по культуре питания российских регионов, представленная в интерактивном формате. Карта позволяет в наглядной форме получить информацию про жителей нашей страны и их традиции, познакомиться с особенностями жизни и пищевых привычек в различных регионах России – от Владивостока до Калининграда. Всего к проекту присоединились более 125 млн человек: посетителями сайта [здоровое-питание.рф](#) стали около 91 млн человек, охват социальных сетей составил более 35 млн человек.