11 октября — Всемирный день борьбы с ожирением

По материалам Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека:

11 октября по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день борьбы с ожирением (World Obesity Day). В большинстве развитых стран Европы ожирением страдает от 15 до 25% взрослого населения. В последнее время во всем мире наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков: в развитых странах мира 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. Избыточный вес в детстве – значимый фактор ожирения во взрослом возрасте: 50% детей, имевших избыточный вес в 6 лет, становятся тучными во взрослом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%.

Сегодня, более половины россиян старше 30 лет страдают от излишнего веса и ожирения, и кроме лишнего веса приобретают связанные с этим тяжелые неинфекционные заболевания: сердечно-сосудистые, онкологические, диабет. Принципиально понимать, что рост заболеваемости ожирением (в 2,3 раза по сравнению с 2012 годом), это не вопрос покупательной способности, а в первую очередь, вопрос культуры питания.

По данным международных организаций и ФИЦ НИИ «Питания и биотехнологии» вклад питания в развитие болезней сердечно-сосудистой системы, диабета, остеопороза, ожирения, некоторых форм злокачественных новообразований составляет от 30% до 50 %.

Ожирение значимо уменьшает продолжительность жизни в среднем на 3-5 лет при небольшом избытке веса, до 15 лет при выраженном ожирении. Практически в двух случаях из трех смерть человека наступает от заболевания, связанного с нарушением жирового обмена и ожирением.

Меры, признанные наиболее эффективными в мировой практике борьбы с ожирением населения:

- Снижение доли рафинированных продуктов и фастфуда в рационе

- Разъяснительная работа для взрослых и детей

- Увеличение физической нагрузки

- Внедрение здорового питания в школе и на рабочих местах

"В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Роспотребнадзором реализуются мероприятия, направленные на продвижение принципов здорового питания, снижение дефицита микронутриентов, снижение темпов роста ожирения", — сказала руководитель Роспотребнадзора Анна Попова.

По ее словам, от качества и безопасности пищевых продуктов зависит здоровье и предпочтения потребителей. В рамках проекта уже проводится широкомасштабная информационно-коммуникационная кампания по вопросам здорового питания, направленная на преодоление избыточного потребления сахара, соли и жира.

К 2030 по прогнозам ВОЗ до 41% всего населения будут иметь избыточный вес.

"Вопросы обеспечения безопасными и качественными пищевыми продуктами и формирование у населения приверженности принципам здорового питания являются важнейшей составляющей социальной политики", - отметила руководитель Роспотребнадзора. Получение достоверной информации напрямую влияет на предпочтения потребителей. По ее словам, ведомство продолжает работу по информированию граждан о необходимости вести и поддерживать здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких.

Роспотребнадзор реализует комплексный подход по формированию приверженности граждан к здоровому питанию, который учитывает факторы получения полноценного/неполноценного рациона питания различных групп населения в различных субъектах Российской Федерации.

Важным компонентом в продвижении принципов здорового питания стало взаимодействие с частным сектором, производителями продуктов питания, ритейлом и средствами массовой информации для формирования среды, которая мотивирует граждан соблюдать простые принципы здорового питания. Пример такой работы – программа «Светофор» по маркировке пищевых продуктов, которую уже реализует Роспотребнадзор. С 2022 года планируется достичь снижения темпа прироста показателя «заболеваемость ожирением» в 2 раза (до 5%).

Роспотребнадзором совместно с Институтом питания РАН разработаны три методики: проведение мониторинга питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах; определение показателей качества пищевой продукции; определение доступности населению отечественной пищевой продукции способствующей устранению дефицита микроэлементов и микронутриентов. В рамках мониторинга будет усилен контроль за показателями качества продуктов на полках магазинов.

Важнейшей частью реализации проекта является усовершенствование нормативной базы по вопросам здорового питания, включая совершенствование требований к организованному питанию в особенности для детей. В рамках федерального проекта, внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.

Информирование и просвещение населения в рамках проекта будет проводится во всех субъектах Российской Федерации с помощью средств массовой информации, а также в специально созданных аккаунтах в социальных сетях.

«Мы планируем создать отдельный информационный ресурс на базе действующего сайта Роспотребнадзора, где будем представлять информацию о качественнойне качественной и безопаснойне безопасной продукции. Так же, будет создано

специальное мобильное приложение, чтобы любой человек мог сориентироваться в магазине и выбрать полезный для себя продукт, составить собственный рацион и просчитать калории», — сказала Анна Попова. Через образовательные программы адресным обучением, просвещением, консультированием по вопросам здорового питания будут охвачены максимально широкие слои населения. По словам Поповой, с помощью правильной подачи информации можно изменить негативные тенденции по ожирению, а также внести весомый вклад в формирование здорового поколения, увеличение продолжительности и качества жизни.