

Шаги к здоровью: питание как фактор риска для неинфекционных заболеваний в мегаполисе

Научный руководитель – Сёмина Татьяна Васильевна

Амелина Е.А.¹, Гризик А.А.²

1 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Кафедра современной социологии, Москва, Россия, E-mail: ksenya23052001@gmail.com; 2 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Москва, Россия, E-mail: nastena.grizik@inbox.ru

В 2021 году в России по меньшей мере 43 миллиона человек умерли от неинфекционных заболеваний (НИЗ), что соответствует 75% случаев смерти, не связанных с пандемией, во всем мире. Хотя эти заболевания чаще всего ассоциируются с пожилыми людьми, объективные данные показывают, что от НИЗ умирает около 18 миллионов человек в возрасте до 70 лет [4].

Факторы риска, способствующие развитию НИЗ, такие как неправильное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем и загрязнение воздуха, затрагивают все возрастные группы: детей, взрослых и пожилых людей. Негативные последствия неправильного питания и недостаточной физической активности могут проявляться в виде гипертонии, повышения уровня сахара и липидов в крови, ожирения. Эти метаболические факторы риска способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются наиболее распространенной причиной преждевременной смерти.

Неинфекционные заболевания усугубляются в неблагоприятных городских условиях, таких как нехватка зеленых насаждений, загрязнение воздуха и воды, шумовое загрязнение и создание «островов тепла» в густонаселенных районах. Отсутствие инфраструктуры для активного дорожного движения, особенно пешеходов и велосипедистов, негативно сказывается на физической активности, что способствует росту заболеваемости сахарным диабетом [3].

Доступ к здоровому питанию считается одним из важнейших прав человека. В России в настоящее время действуют программы, направленные на популяризацию здорового питания и открытие возможностей для его реализации: в 2020 г. приняты «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций» и новые санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, Роспотребнадзором реализуется проект «Здоровое питание» [2, 5, 6]. Однако, в 2017 году 20% всех смертей во всем мире были связаны с недоеданием и сопутствующими хроническими заболеваниями. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), если не будут приняты эффективные профилактические меры, число смертей от неинфекционных заболеваний увеличится с 36 миллионов в 2008 году до 55 миллионов к 2030 году [7]. Активизация усилий по профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) и борьбе с ними в России может предотвратить более 4,3 миллиона смертей в течение следующих 15 лет и принести экономическую выгоду в размере 8,1 трлн рублей (около 105 млрд долларов) по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения и Программы развития ООН [1].

Для достижения целевых показателей здорового питания на уровне населения эти показатели должны соответствовать одной или более из четырех основных характеристик здорового питания:

1. Достаточное поступление питательных веществ: необходимо следить за тем, чтобы витамины и минералы, макро- и микроэлементы были в достаточном количестве и хорошего качества, без избытка.

2. Баланс макронутриентов: важно поддерживать оптимальное соотношение углеводов, белков и жиров.

3. Разнообразие: рацион должен включать широкий ассортимент продуктов из разных групп, что повышает вероятность удовлетворения потребностей в питательных веществах.

4. Умеренность: необходимо ограничить потребление продуктов, избыток которых может привести к риску заражения неинфекционными заболеваниями, таких как обработанные мясные продукты, сладкие напитки, соль и трансжиры.

Этих важных результатов можно достичь, инвестируя в пять проверенных и доступных по цене пакетов мер, рекомендованных ВОЗ для минимизации основных факторов риска, способствующих развитию неинфекционных заболеваний. При разработке стратегий и мер государственной политики в области питания зарубежные специалисты рекомендуют учитывать такие параметры, как: уровень вмешательства (международный, региональный, национальный или локальный), целевую аудиторию или сектор, на которые направлены меры, направление деятельности (образование, экономическое стимулирование, стандартизация качества продуктов, обучение медицинских работников и т. д.), механизм регулирования (изменения потребительских привычек, состава продуктов) [8].

Источники и литература

- 1) Launch of the NCD Investment Case for the Russian Federation: Prevention and control of non-communicable diseases as a catalyst of economic growth and social well-being in Russia // Всемирная Организация Здравоохранения URL: <https://www.who.int/news/item/29-10-2020-launch-of-the-ncd-investment-case-for-the-russian-federation-prevention-and-control-of-non-communicable-diseases-as-a-catalyst-of-economic-growth-and-social-well-being-in-russia> (дата обращения: 04.03.2025).
- 2) Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций: методические рекомендации: утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020. – Доступ из справочно-правовой системы «Консультант Плюс». – Текст: электронный.
- 3) Здоровье в городах // Всемирная Организация Здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/urban-health> (дата обращения: 04.03.2025)
- 4) Неинфекционные заболевания // Всемирная Организация Здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (дата обращения: 04.03.2025).
- 5) Роспотребнадзор: 125 млн россиян поддержали проект «Здоровое питание» // Социальный портал «здоровое-питание.рф»: интернет-портал. – URL: <https://xn--8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/healthy-nutrition/rospotrebnadzor-bolee-125-mln-rossiyan-uznali-i-podderzhali-proekt-zdorovoepitanie/> (дата обращения: 26.02.2022).
- 6) Российская Федерация. Нормативные акты министерств и ведомств. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32. – Доступ из справочно-правовой системы «Консультант Плюс». – Текст: электронный.
- 7) Руководство по глобальному мониторингу здорового питания [Guidance for monitoring healthy diets globally]. Женева: Всемирная организация здравоохранения, Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций и Детский фонд Организации Объединенных Наций, 2024 г.

- 8) Управление рисками в области здоровья: нерациональное питание. Обзор мировых практик [Электронный ресурс] / Н. А. Гречушкина, В. В. Егорова, Н. Н. Камынина. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2022. – URL:<https://niioz.ru/upload/iblock/669/669bc3d3b3f8a7b97c2848970ec400a5.pdf>. – 60 с.