



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НИИ ОРГАНИЗАЦИИ И
ИНФОРМАТИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДОКУМЕНТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Информационный бюллетень

Октябрь 2017 г.

Тема номера – Здоровое питание¹

Сбалансированное и разнообразное питание, включающее широкий ассортимент питательных и вкусных продуктов, продлевает жизнь и улучшает ее качество. Тем не менее, бремя болезней, обусловленных плохим питанием, в Европейском регионе ВОЗ продолжает увеличиваться. Нездоровое питание, избыточная масса тела и ожирение способствуют развитию многих неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа и некоторых видов рака, которые в совокупности являются основными "убийцами" в Регионе. Проведенные в большинстве стран обследования указывают на чрезмерное потребление калорий, насыщенных жиров, трансжиров, сахара и соли, недостаточное потребление овощей, фруктов и цельных злаков, а также увеличение числа людей, страдающих ожирением. Все эти факторы не только сокращают ожидаемую продолжительность жизни, но и ухудшают качество жизни. В то же время, в некоторых странах, а также среди некоторых социально-уязвимых групп населения сохраняется проблема недостаточного питания, что вызывает серьезную озабоченность².

Сегодня большинство государств-членов проводят утвержденную на государственном уровне политику, направленную на популяризацию здорового питания, борьбу с растущей проблемой ожирения, гарантирование безопасности продуктов питания и продовольственной обеспеченности. Практика осуществления данной политики в разных частях Региона показывает, что для улучшения рациона питания необходимо активное участие различных государственных секторов, а также взаимодействия государственного и частного секторов.

Новый Европейский план действий ВОЗ в области пищевых продуктов и питания на 2015–2020 гг. рекомендует принятие мер по различным направлениям политики, исходя из общегосударственного подхода и принципа участия всего общества. Ставится цель улучшить ассортимент, повысить экономическую доступность и привлекательность здоровых продуктов питания для улучшения качества питания населения и, в конечном

¹ См. также Информационный бюллетень «Избыточный вес и ожирение у детей» - январь 2016 г.:
<http://whodc.mednet.ru/ru/component/attachments/download/130.html>

² При подготовке Информационного бюллетеня использовались материалы сайта Европейского регионального бюро ВОЗ:
<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/nutrition/nutrition>

итоге, для улучшения здоровья и повышения уровня благополучия. Выполнение плана может быть достигнуто с помощью следующих мер:

- создание среды, благоприятствующей потреблению здоровых пищевых продуктов и напитков;
- содействие сбалансированному рациону питания на всех этапах жизни, особенно в наиболее социально-уязвимых группах населения;
- укрепление систем здравоохранения для того, чтобы они способствовали формированию здорового рациона питания;
- оказание поддержки в проведении эпиднадзора, мониторинга и оценки, а также научных исследований в области питания и пищевых продуктов;
- укрепление стратегического руководства, альянсов и сетей для осуществления принципа учета интересов здоровья во всех стратегиях.

Приоритетные меры

Приоритетные меры включают ограничения в отношении ориентированного на детей маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков, внедрение удобной для потребителей маркировки на лицевой стороне упаковки, а также изменение рецептуры пищевых продуктов для улучшения их состава, например, путем снижения содержания соли, насыщенных жиров и сахара. Примечательно, что План действий призывает к созданию «Европы, свободной от трансжиров», что может быть достигнуто с помощью мер, запрещающих или практически полностью устраняющих наличие трансжиров в продуктах питания.

План действий также отражает возобновление усилий по содействию правильному питанию младенцев и детей, в том числе путем пропаганды и поддержки практики исключительно грудного вскармливания младенцев до шести месяцев и предоставления здорового питания в школах. И, наконец, признавая важность удовлетворения потребностей людей, которые уже имеют избыточную массу тела или страдают ожирением, рекомендуется также предоставлять консультации по вопросам питания и контроля веса на уровне первичного звена медико-санитарной помощи.

ЕРБ ВОЗ оказывает поддержку отдельным государствам-членам и координирует международную работу по реализации Плана действий. Новый план был одобрен в сентябре 2014 г. на сессии Европейского регионального комитета ВОЗ.

Полный текст Плана на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/294475/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-ru.pdf

11 октября – Всемирный день борьбы с ожирением. На глобальном уровне проблема ожирения достигла масштабов эпидемии; как минимум 2,8 миллиона человек ежегодно умирают от последствий избыточной массы тела или ожирения. Согласно оценкам, в Европейском регионе ВОЗ ожирением страдают 23% женщин и 20% мужчин. Избыточная масса тела и ожирение являются основными факторами риска развития целого ряда хронических заболеваний, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Они также могут приводить к предвзятому отношению к лицам с избыточной массой тела и стигме в связи с ожирением.

Стигма, связанная с ожирением, – весьма широко распространенное явление, при этом одно из недавних исследований, проведенных в странах Западной Европы, показало, что

18,7% людей, страдающих ожирением, сталкивались со стигмой. У людей, страдающих тяжелыми формами ожирения, этот показатель намного выше – 38%. Лица, страдающие ожирением, сталкиваются с пренебрежительным отношением (стигмой) со стороны работников образования, работодателей, специалистов здравоохранения, СМИ и даже друзей и членов собственной семьи.

Стигма является основополагающей причиной неравенств в отношении здоровья, при этом стигму в отношении людей, страдающих ожирением, связывают со значительными физиологическими и психологическими последствиями, включая частую депрессию, повышенную тревожность и заниженную самооценку. Она также может приводить к нарушению питания, уклонению от занятий физической активностью и нежеланию обращаться за помощью.

Этические соображения и значение социальной среды

Чрезмерное упрощение причин ожирения и предположение, что простые советы позволят добиться быстрых и устойчивых результатов (например, "ешь меньше, будь более активен"), содействуют предвзятому отношению в связи с лишним весом и могут приводить к нереалистичным ожиданиям, скрывающим те проблемы, с которыми люди, страдающие ожирением, могут столкнуться при попытках изменить свое поведение. Кроме того, по этой причине основной темой дискуссии часто становится индивидуальное поведение и кажущаяся неспособность индивида его изменить; при этом игнорируются и не принимаются во внимание важные социальные и средовые факторы.

Важно понять причины ожирения, а правительствам стран необходимо вкладывать средства в профилактику и проведение ранних вмешательств, для того чтобы остановить рост распространенности ожирения, продолжающий вызывать тревогу. Но, в то же время, необходимо признать, что обязанность правительства и общества принять меры (в частности, в интересах детей), направленные на уменьшение последствий ожирения не только для здоровья, но и для социального благополучия людей, носит этический характер. Неспособность принять такие меры негативно скажется на социальном капитале и состоянии здоровья будущих поколений, а также увеличит неравенства в Европе и за ее пределами.

ЕРБ ВОЗ планирует работать со странами в рамках различных инициатив и нескольких стратегических механизмов, чтобы гарантировать, что проблемы предвзятого отношения в связи с лишним весом и стигмы в связи с ожирением среди детей и взрослых будут надлежащим образом решаться в рамках национальных мероприятий по охране общественного здоровья, в частности путем:

- проведения дальнейших исследований;
- обмена знаниями на национальном и местном уровнях;
- обращения первоочередного внимания на проблему предвзятого отношения к людям с лишним весом и стигмы, связанной с ожирением, при формировании государственной политики в соответствующих областях, в особенности в секторах образования и здравоохранения.

В новом информационном бюллетене ЕРБ ВОЗ представлены конкретные меры, которые страны могут рассмотреть в контексте работы по решению проблем предвзятого отношения в связи с лишним весом и ожирением.

Полный текст Бюллетеня на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0018/351027/WeightBias-Ru.pdf

Публикации Всемирной организации здравоохранения:

- **WHO estimates of the global burden of foodborne diseases (Оценка глобального бремени заболеваний пищевого происхождения).** - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2015 г. – 255 стр.

«Оценки ВОЗ глобального бремени болезней пищевого происхождения» — это первый самый полный на сегодняшний день доклад о воздействии контаминированных пищевых продуктов на здоровье и благополучие людей. В этом докладе, который оценивает бремя болезней пищевого происхождения, вызываемых 31 болезнетворным агентом — бактериями, вирусами, паразитами, токсинами и химическими веществами, говорится, что каждый год 600 миллионов человек, или почти каждый десятый человек в мире, заболевают после употребления контаминированной пищи.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/199350/1/9789241565165_eng.pdf

- **Включение услуг в области рациона питания, физической активности и контроля массы тела в сферу деятельности первичного звена медико-санитарной помощи.** - Европейское региональное бюро ВОЗ. 2016 г. – 30 стр.

В настоящее время Европа испытывает тяжелое бремя неинфекционных заболеваний, на которые приходится 77% всего бремени болезней и почти 86% преждевременных смертей. Глобальные рекомендации по борьбе с эпидемией неинфекционных заболеваний включают всеобъемлющий список мероприятий на популяционном и индивидуальном уровнях, направленных на сокращение факторов риска. Первичная медико-санитарная помощь играет ключевую роль в предоставлении услуг по пропаганде здорового питания и физической активности, а также оказании помощи в контроле массы тела.

В центре данной публикации находятся три вопроса из плоскости политики:

- Чем подтверждается эффективность услуг в области здорового питания, физической активности и контроля массы тела в первичном звене медико-санитарной помощи?
- Какие проблемы, характерные для систем здравоохранения, препятствуют предоставлению вышеуказанных услуг в первичном звене?
- Какие точки приложения усилий позволят обеспечить оптимальное предоставление таких услуг в первичном звене?

В документе даны рекомендации относительно необходимых преобразований в предоставлении услуг здравоохранения, которые позволят оптимально интегрировать услуги в отношении правильного питания, физической активности и контроля массы тела в первичное звено медико-санитарной помощи. Рекомендации выстроены на базе Европейской рамочной основы для действий по организации интегрированного предоставления услуг здравоохранения.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/324825/Integrating-diet-physical-activity-weight-management-services-primary-care-ru.pdf

- **Использование ценовой политики для стимулирования здорового питания.** - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2015 г. – 42 стр.

В настоящей публикации представлена информация об использовании мер ценовой политики в целях популяризации здорового рациона питания и рассматриваются наработки в этой области, имеющиеся у разных стран Европейского региона ВОЗ. В ней анализируется экономическая теория, лежащая в основе применения таких инструментов, как субсидии и налогообложение, и изучаются доступные научные данные. В публикацию включены несколько примеров из практики государств-членов в Европейском регионе ВОЗ, внедривших у себя соответствующие меры ценовой политики, а также описание схемы, принятой в Европейском союзе. В конце публикации авторы делятся своими соображениями о путях разработки более эффективных мер ценовой политики.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:
http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0018/311364/Using-price-policies-to-promote-healthier-diets-ru.pdf

- **Assessing the economic costs of unhealthy diets and low physical activity: an evidence review and proposed framework (Оценка экономических потерь от нездорового питания и недостаточной физической активности: обзор фактических данных и предлагаемая рамочная основа) / Christine Joy Candari, Jonathan Cylus, Ellen Nolte. - Европейское региональное бюро ВОЗ / Европейская Обсерватория по системам и политике здравоохранения. 2017 г. – 91 стр.**

Нездоровый рацион питания и недостаточная физическая активность способствуют развитию многих хронических болезней и инвалидности. В глобальном масштабе на них приходится около 40% смертей и около 30% бремени болезней. Вместе с тем, мы на удивление мало знаем об экономических потерях, обусловленных этими факторами риска, с точки зрения как медико-санитарной помощи, так и общества в целом.

В настоящем исследовании анализируются фактические данные об экономическом бремени, которое можно отнести на счет нездорового питания и недостаточной физической активности. Его авторы попытались дать ответы на следующие вопросы:

- как варьируются определения и к чему это приводит;
- насколько сложно оценить экономическое бремя;
- как найти лучшие способы оценки издержек, обусловленных нездоровым рационом питания и недостаточной физической активностью, на примере диабета.

В обзоре делается вывод о том, что нездоровый рацион питания и недостаточная физическая активность влекут за собой значительные расходы на медико-санитарную помощь, но при этом их оценки широко варьируются. Существующие исследования недооценивают истинное экономическое бремя, рассматривая лишь расходы систем здравоохранения. В то же время, косвенные издержки, обусловленные снижением производительности труда, могут быть примерно вдвое выше прямых расходов на медико-санитарную помощь. В сумме такие затраты составляют примерно 0,5% национального дохода.

Также авторы исследования изучили возможность для оценки издержек от нездорового питания и недостаточной физической активности в Регионе, на основании одной болезни: они утверждают, что в 2020 г. общее экономическое бремя от новых случаев диабета 2

типа, вызванных этими двумя факторами риска, составит 883 млн. евро только лишь в Германии, Испании, Италии, Соединенном Королевстве и Франции. "Истинные" издержки могут быть еще выше, поскольку нездоровое питание и недостаточная физическая активность ассоциируют и с целым рядом других болезней.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/342166/Unhealthy-Diets-ePDF-v1.pdf

- **Addressing and managing conflicts of interest in the planning and delivery of nutrition programmes at country level. Technical report (Решение и управление конфликтами интересов при планировании и реализации программ в области питания на страновом уровне. Технический отчет).** – Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2016 г. – 57 стр.

В ответ на возникающие конфликты интересов в области питания Департамент по питанию для здоровья и развития при Штаб-квартире ВОЗ провел техническую консультацию по теме «Решение и управление конфликтами интересов при планировании и реализации программ в области питания на страновом уровне» в Женеве, Швейцария, 8-9 октября 2015 года.

Материалы, принятые на совещании, помогут странам-членам и их партнерам принять обоснованные решения в области питания, которые будут способствовать реализации Комплексного плана по питанию для матерей, грудных младенцев и детей младшего возраста, а также обеспечению выполнения Целей устойчивого развития.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206554/1/9789241510530_eng.pdf

- **Obesity and inequities. Guidance for addressing inequities in overweight and obesity / Belinda Loring, и Aileen Robertson.** - Европейское региональное бюро ВОЗ. 2014 г. – 35 стр.

Несмотря на общее улучшение показателей здоровья населения Европы, эти положительные результаты ощутили на себе далеко не все страны и жители Региона. Настоящий аналитический обзор по проблеме ожирения входит в целую серию публикаций, посвященных практическим мерам противодействия неравенствам в отношении здоровья. Ожирение, наряду с употреблением табака и алкоголя и травматизмом, является одной из основных проблем общественного здравоохранения в Европе. В настоящем документе вниманию лиц, принимающих решения, и работников общественного здравоохранения предлагаются инструменты и руководящие принципы для воплощения в жизнь стратегического видения политики Здоровье-2020, разработанной ЕРБ ВОЗ, а также рекомендации, сформулированные сэром Michael Marmot и другими авторами обзора социальных детерминант здоровья и разрыва по показателям здоровья. Публикация представляет собой ориентированное на ответственных сотрудников на национальном, региональном и местном уровне руководство к действиям, которое они, как предполагается, смогут применять с учетом местных условий для анализа процессов возникновения несправедливых различий и выработки мер политики по устранению этих неравенств.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/247638/obesity-090514.pdf

- **Решение проблемы маркетинга продуктов питания для детей в цифровом мире: трансдисциплинарный подход.** - Европейское региональное бюро ВОЗ. 2016 г. – 61 стр.

В данной публикации изложены самые последние данные по вопросу рекламы и маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков для детей, а также произошедшие в последние годы изменения, связанные с переходом к цифровому маркетингу продуктов питания. В докладе рассматриваются основные тенденции использования цифровых средств массовой информации детьми, методы маркетинга в рамках нового цифрового медиа-ландшафта и взаимодействие детей с таким маркетингом. В докладе также рассматривается воздействие рекламы на детей, способность детей противостоять маркетингу, а также потенциальные последствия маркетинга для конфиденциальности детской личной жизни при использовании цифровых технологий. В докладе анализируется значение цифрового маркетинга для политики и некоторые недавно предпринятые политические действия со стороны государств-членов Европейского региона ВОЗ.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/322465/Tackling-food-marketing-children-digital-world-trans-disciplinary-perspectives-ru.pdf

- **Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми. Резюме.** - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2015 г. – 49 стр.

В новом «Руководстве по потреблению сахаров взрослыми и детьми» ВОЗ рекомендует поддерживать сниженные уровни потребления свободных сахаров на протяжении всей жизни. Уровни потребления свободных сахаров взрослыми и детьми следует снизить до менее 10% от общей калорийности потребляемых продуктов. А снижение до менее 5% от общей калорийности потребляемых продуктов обеспечит дальнейшие преимущества для здоровья. Рекомендации данного руководства основаны на документально зарегистрированных последствиях потребления «свободных сахаров» для здоровья. Эти сахара включают моносахариды и дисахариды, добавляемые в пищевые продукты производителями, поварами или потребителями, и сахара, естественным образом содержащиеся в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков. На основе этих рекомендаций страны могут разработать руководящие принципы по питанию с учетом местных продуктов и особенностей питания. Другие варианты политики включают маркировку пищевых продуктов, просвещение потребителей, регулирование маркетинга пищевых продуктов и безалкогольных напитков с высоким содержанием свободных сахаров и налоговую политику, ориентированную на продукты с высоким содержанием свободных сахаров. Отдельные люди могут следовать этим рекомендациям путем изменения состава продуктов в своем рационе.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/155735/3/WHO_NMH_NHD_15.2_rus.pdf

- **Европейская инициатива ВОЗ по эпиднадзору за детским ожирением (COSI) - Методы сбора данных.** - Европейское региональное бюро ВОЗ. 2016 г. – 42 стр.

В более чем половине стран Региона Европейским региональным бюро ВОЗ была учреждена Европейская инициатива по эпиднадзору за детским ожирением в целях постоянного мониторинга проводимых мероприятий по борьбе с возникающей эпидемией ожирения. Эта Инициатива призвана отслеживать тенденции развития избыточной массы тела и ожирения у детей в возрасте 6,0–9,9 лет, чтобы получать правильное представление о динамике эпидемического процесса и обеспечивать проведение сравнительных оценок ситуации в разных странах. В этом документе дается описание методов сбора данных, которые были согласованы для использования в рамках названной Инициативы:

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/333907/COSI-procedures-ru.pdf

- [Trudy Wijnhoven, Joop van Raaij, João Breda. European Childhood Obesity Surveillance Initiative. Implementation of round 1 \(2007/2008\) and round 2 \(2009/2010\) \(Европейская инициатива ВОЗ по эпиднадзору за детским ожирением. Осуществление раунда 1 \(2007/2008 гг.\) и раунда 2 \(2009/2010 гг.\). - Европейское региональное бюро ВОЗ. 2014 г. – 93 стр.](#)

Эпиднадзор за питанием детей школьного возраста с измерением массы тела и роста недостаточно широко распространен в Европейском регионе ВОЗ. На первой консультации с государствами-членами в рамках подготовки к Европейской министерской конференции ВОЗ по борьбе с ожирением в 2006 г. страны отмечали потребность в гармонизированных системах эпиднадзора за питанием детей младшего школьного возраста, которые могли бы лечь в основу выработки в Регионе соответствующей политики. Для этого Европейское региональное бюро ВОЗ учредило Европейскую инициативу по эпиднадзору за детским ожирением (COSI). Инициатива COSI измеряет тенденции в отношении избыточной массы тела и ожирения у детей в возрасте 6,0–9,9 лет, чтобы вести мониторинг эпидемии ожирения и успешно обратить ее вспять, а также проводить сравнения между странами. Это первый официальный отчет ВОЗ об осуществлении инициативы COSI на протяжении двух раундов сбора данных (2007/2008 и 2009/2010 учебные годы) в 16 участвующих странах. В отчете используется методика анализа сильных, слабых сторон, возможностей и угроз (SWOT) для оценки реализации COSI, а также описываются полученный опыт и возникавшие перед странами препятствия и вызовы.

Полный текст на английском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/258781/COSI-report-round-1-and-2_final-for-web.pdf

**Подробнее на сайте Всемирной
организации здравоохранения:
<http://www.who.int/topics/nutrition/ru>
и на сайте Европейского регионального
бюро ВОЗ:
[http://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-
prevention/nutrition](http://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/nutrition)**

Контактная информация

Документационный центр ВОЗ

127254, г. Москва, ул. Добролюбова, 11,
комната 209

ФГБУ «Центральный НИИ организации и
информатизации здравоохранения Минздрава РФ»
(ЦНИИОИЗ).

E-mail: doccenter@mednet.ru

*Кайгородова Татьяна Вадимовна,
руководитель Документационного центра ВОЗ*

E-mail: kaidoc@mednet.ru

WWW: <http://whodc.mednet.ru/>

Подписка на Бюллетень

Информационный бюллетень издается в формате pdf и распространяется свободно по электронным адресам, включенным в список рассылки. Добавить новый адрес в список, а также отказаться от рассылки можно по адресу:

doccenter@mednet.ru

**Предыдущие выпуски Информационного бюллетеня можно
найти, обратившись по ссылке:**

<http://whodc.mednet.ru/ru/informaczionnyj-byulleten.html>