



# Информационный бюллетень

## Тема: Питание и здоровье

Плохое питание является одной из важных составляющих бремени болезней в Европе. Рацион питания с высоким содержанием насыщенных жиров и энергоёмкие продукты питания (с высоким содержанием жира и/или сахара) и с низким содержанием фруктов и овощей, наряду с сидячим образом жизни и курением, являются важнейшей причиной сердечно-сосудистых болезней (ССБ), рака и ожирения. ССБ и рак, в свою очередь, являются двумя основными причинами смертности в Европейском регионе ВОЗ.

Около трети случаев ССБ связано с плохим рационом и/или режимом питания. Улучшение рациона и режима питания помогло бы предотвратить от 30 до 40% случаев онкологических заболеваний.

За период с 1980-х годов во многих странах Европейского региона ВОЗ распространённость этого явления возросла в три раза, а число людей, страдающих ожирением, особенно детей, продолжает расти такими темпами, которые не могут не вызывать тревоги. От 10% до 13% смертей связаны с ожирением. Плохим питанием объясняется 4,6% суммарных потерь лет жизни с корректировкой на инвалидность в ЕС, причем на ожирение и отсутствие физической активности приходится дополнительно 3,7% и 1,4%, соответственно.

Помимо страданий заболевших, на болезни, связанные с рационом и режимом питания, приходится около 30% расходов национальных служб здравоохранения. При этом, на расходы, обусловленные ожирением, уходит около 7% суммарного бюджета здравоохранения. Вне сектора здравоохранения болезни, связанные с рационом и режимом питания, приводят и к другим социально-экономическим расходам и потерям<sup>1</sup>.

Как общественности, так и правительствам следует предпринять действия по обузданию этой эпидемии. Национальные стратегии должны поощрять и создавать возможности для большей физической активности, а также улучшать ситуацию с обеспечением здоровыми пищевыми продуктами и их доступностью. В предпринимаемых программно-стратегических мерах должны участвовать различные государственные секторы, гражданское общество, частный сектор и другие заинтересованные партнеры.

<sup>1</sup> Питание и здоровье в Европе / Под редакцией А. Robertson; С. Tirado; Т. Lobstein; et al. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2003 г.

Для содействия принятию мер в масштабах всего Региона Европейское региональное бюро ВОЗ провело Европейскую конференцию ВОЗ на уровне министров по борьбе с ожирением 15–17 ноября 2006 г. в Стамбуле, Турция.

Вопросы борьбы с ожирением рассматривались на 57 сессии Европейского регионального комитета ВОЗ в сентябре 2007 г. и содержатся в резолюции EUR/RC57/R4, в которой государства-члены Европейского региона ВОЗ настоятельно призываются «выполнять обязательства, изложенные в Европейской хартии по борьбе с ожирением и в соответствующих резолюциях, принятых руководящими органами ВОЗ на глобальном и региональном уровнях, учитывая при этом особенности каждой страны, национальные и местные потребности, конкретные обстоятельства и условия, а также имеющиеся ресурсы».

## Материалы Всемирной организации здравоохранения

- **Европейская хартия по борьбе с ожирением. – Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2006 г. – 7 стр.**

Европейская хартия по борьбе с ожирением была принята на Европейской конференции ВОЗ по борьбе с ожирением на уровне министров (Стамбул, Турция, 15-17 ноября 2006г.). В этой хартии проблема ожирения признана одной из важных проблем региона, которая вызывает многие хронические заболевания и существенно снижает качество жизни. В настоящее время имеется достаточный объем фактических данных, указывающих на необходимость незамедлительных действий по противодействию ожирению. В Хартии содержатся эффективные стратегии, которые помогут странам Региона продвинуться в решении этой проблемы и стимулировать новые исследования в этом направлении.

**Текст Хартии имеется на русском языке на сайте ЕРБ ВОЗ по адресу:**

<http://www.euro.who.int/Document/E89567R.pdf>

- **Европейская конференция ВОЗ на уровне министров по борьбе с ожирением (15–17 ноября 2006 г., Стамбул, Турция). Отчет о работе конференции. – Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2006 г. – 32 стр.**

Европейская конференция ВОЗ на уровне министров по борьбе с ожирением, проходившая по приглашению правительства Турции 15-17 ноября 2006 г. в Стамбуле, была организована Европейским региональным бюро ВОЗ в сотрудничестве с Европейской комиссией. Конференция преследовала следующие цели:

- придать проблеме ожирения приоритетное значение в политической повестке дня и в общественном здравоохранении;
- способствовать более глубокому осознанию важности данного вопроса и формированию на высоком уровне политической приверженности к действиям;
- содействовать развитию международных и межсекторальных партнерств.

В работе Конференции приняли участие почти 600 человек, в том числе делегаты от 53 государств – членов Европейского региона ВОЗ, эксперты, наблюдатели, а также представители международных и неправительственных организаций и средств массовой информации. Государства-члены единогласно приняли Европейскую хартию по борьбе с ожирением, которая послужит политической основой для дальнейшей активизации данной работы в Регионе.

**С отчетом на русском языке можно ознакомиться на сайте ЕРБ ВОЗ по адресу:**

<http://www.euro.who.int/document/E90143R.pdf>

- **Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения. Резюме. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2007 г. – 77 стр.**

В книге показано распространение эпидемии ожирения и ее влияние на здоровье населения. Рассмотрены факторы, способствующие ожирению, в семье, в школе, на рабочем месте, в общественных местах. Описаны политические меры и программы, направленные на борьбу с ожирением, в том числе производство продуктов питания, реклама, торговля.

**С книгой можно ознакомиться на русском языке на сайте ЕРБ ВОЗ по адресу:**  
<http://www.euro.who.int/document/e89858R.pdf>

- **Nutrition, physical activity and the prevention of obesity. Policy developments in the WHO European Region (Питание, физическая активность и профилактика ожирения. Разработка политики в Европейском регионе ВОЗ) - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2007 г. – 65 стр.**

Целью доклада является придание первостепенной важности разработке политики в области питания, физической активности и профилактики ожирения в государствах-членах Европейского региона ВОЗ. Доклад подготовлен в ответ на принятые решения на Европейской конференции ВОЗ на уровне министров в Стамбуле (15-17 ноября 2006 г.). В докладе содержатся примеры политических мер, которые проводятся в странах Европейского региона ВОЗ по решению этой проблемы, а также предложены рекомендации по дальнейшей деятельности в этом направлении.

**С докладом на английском языке можно ознакомиться на сайте ЕРБ ВОЗ по адресу:**  
<http://www.euro.who.int/Document/E90669.pdf>

- **Шаги к здоровью. Основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2007 г. – 46 стр.**

Учитывая разнообразные проявления влияния низкой физической активности на здоровье как самостоятельного фактора, так и одной из причин ожирения, Европейское региональное бюро ВОЗ призывает страны уделять этой проблеме больше внимания. Основные идеи и рекомендации документа были предложены ведущими международными экспертами, а в его основу положены результаты последних исследований в этой области. В документе описаны различные стратегии по повышению физической активности как с точки зрения изменения поведения, так и с точки зрения создания благоприятных условий для ее реализации (городское планирование, создание инфраструктуры, участие сектора здравоохранения и др.). Физическая активность должна быть признана как одно из основных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

**С документом можно ознакомиться на русском языке на сайте ЕРБ ВОЗ по адресу:**  
<http://www.euro.who.int/document/e90191r.pdf>

- **Питание и здоровье в Европе / Под редакцией A.Robertson; C.Tirado; T.Lobstein; et al. - Европейское региональное бюро ВОЗ. Копенгаген. 2003 г. – 385 стр.**

Вопросы питания и болезней, вызванных нарушением питания, очень важны с точки зрения понимания бремени болезней в Европейском Регионе ВОЗ. В настоящей публикации рассматриваются вопросы политики в области питания и безопасности пищевых продуктов, влияние недостаточного питания, а также высоких цен на продукты питания на состояние здоровья социально уязвимых слоев населения. В книге представлены меры, необходимые для поддержания сбалансированного питания у населения. Большое внимание уделено межсекторальному сотрудничеству в области питания, производства пищевых продуктов и обеспечения их качества.

С книгой на русском языке можно ознакомиться на сайте ЕРБ ВОЗ по адресу:  
<http://www.euro.who.int/document/E82161r.pdf>

- **Reducing salt intake in populations. Report of a WHO Forum and Technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France (Сокращение потребления соли населением. Отчет о Форуме ВОЗ и Техническом брифинге, 5-7 октября 2006 г., Париж, Франция). – 65 стр.**

Существует доказанная тесная связь между потреблением соли и рядом серьезных хронических болезней. Мероприятия, проведенные в ряде стран по сокращению потребления соли доказали, что это может существенно снижать риск развития этих заболеваний. На Форуме ВОЗ в Париже эта проблема была обсуждена, как с точки зрения изменения поведения населения, так и развития ряда инициатив на межсекторальном уровне по производству продуктов питания с малым содержанием соли.

С отчетом на английском языке можно ознакомиться на сайте ЕРБ ВОЗ по адресу:  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt%20ReportF-VC-07.pdf>

- **Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. (Ожирение: профилактика и борьба с глобальной эпидемией. Отчет о Консультации ВОЗ). – ВОЗ. Женева. 2000. – 253 стр.**

Избыточный вес и ожирение представляют собой быстро развивающуюся угрозу для здоровья людей, которая охватывает все большее количество стран. Эти проблемы достигли таких масштабов, что стали вытеснять более традиционные проблемы, такие как недоедание и инфекционные болезни, которые всегда считались самыми серьезными причинами плохого здоровья. Последствия ожирения включают сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, диабет, болезни желчного пузыря, дислипидемию, остеоартроз, подагру, бронхолегочные заболевания. В докладе Консультации ВОЗ проанализированы основные причины, вызывающие ожирение и формы борьбы с ними, а также существующие на данный момент методы лечения ожирения, включающие использование диеты, физической активности, лекарственных средств для похудения, а в исключительных случаях показано хирургическое вмешательство.

С резюме доклада можно ознакомиться на английском языке сайте ВОЗ по адресу:  
[http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_894.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_894.pdf)

Полный текст доклада на английском языке имеется в Документационном центре ВОЗ.

- **Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний. Отчет о совместной консультации экспертов ВОЗ/FAO. – ВОЗ. Женева. 2003 г. – 196 стр.**

Данное издание представляет собой отчет консультации экспертов ВОЗ/FAO, посвященный роли питания в профилактике таких хронических заболеваний, как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые болезни, рак, стоматологические заболевания и остеопороз. Также в отчете отмечается важность правильного питания с точки зрения геронтологии.

[http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf)

Более полную информацию по проблеме можно получить на сайте ВОЗ:  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>

и сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:  
<http://www.euro.who.int/obesity>

## **Контактная информация**

### **Документационный центр ВОЗ**

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

ФГУ «Центральный НИИ организации и  
информатизации здравоохранения Росздрава»  
(ЦНИИОИЗ).

**E-mail:** [doccenter@mednet.ru](mailto:doccenter@mednet.ru)

*Кайгородова Татьяна Вадимовна,  
директор Документационного центра ВОЗ*

**Тел.:** (495) 219 38 43;

**Факс:** (495) 219 38 40

**E-mail:** [kaidoc@mednet.ru](mailto:kaidoc@mednet.ru)

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