

## НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

© 2024 B.E. Сергеева

**ФГБОУ ВО Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко  
Минздрава России, г. Воронеж**

**Контактная информация:** Сергеева В.Е. E-mail: sergeevaevgeniya.5@gmail.com

**Цель:** обзор данных, полученных в ходе исследований, о влиянии неправильного питания на возникновение различных патологических состояний и заболеваний. **Материалы и методы исследования.** Ретроспективный анализ данных, полученных в ходе различных исследований, касающихся неправильного образа жизни среди разных групп населения. **Результаты исследования и их обсуждение.** Показатель распространённости ожирения за последние десятилетия возрос в несколько раз как среди взрослого, так и среди детского населения. Актуальна проблема детского ожирения, связанного с приучением ребёнка с ранних лет к неправильному питанию в результате формирования неправильной модели пищевого поведения на собственном примере. **Заключение.** В Российской Федерации, как и в мире в целом, неправильный образ жизни распространён среди большей части населения, что связано с ростом урбанизации, занятостью людей, малоподвижным образом жизни. Это несёт в себе риски для возникновения социально-значимых болезней, являющихся бременем для мирового здравоохранения.

**Ключевые слова:** ожирение, риск, социально-значимые болезни, неправильное питание, калорийность, пищевое поведение.

## MALNUTRITION AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF SOCIALLY SIGNIFICANT DISEASES

© 2024 V.E. Sergeeva

**Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko, Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Voronezh**

**Contact:** Sergeeva V.E. E-mail: sergeevaevgeniya.5@gmail.com

**Objective:** review of data obtained in the course of studies on the impact of malnutrition on the occurrence of various pathological conditions and diseases. **Materials and methods of the study.** Retrospective analysis of data obtained in the course of various studies on unhealthy lifestyles among different population groups. **Results of the study and their discussion.** The prevalence rate of obesity has increased several times over the past decades among both adults and children. The problem of childhood obesity associated with the child's accustoming to unhealthy eating from an early age as a result of the formation of an unhealthy model of eating behavior by their own example is relevant. **Conclusion.** In the Russian Federation, as in the world as a whole, an unhealthy lifestyle is widespread among the majority of the population, which is associated with the growth of urbanization, employment of people, and a sedentary lifestyle. This carries risks for the occurrence of socially significant diseases, which are a burden for global health.

**Keywords:** obesity, risk, socially significant diseases, unhealthy diet, caloric content, eating behavior.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, лидирующей причиной смертей

является ишемическая болезнь сердца, которая по многочисленным исследованиям имеет

взаимосвязь с неправильным образом жизни, в том числе с питанием и, как следствие, ожирением. В структуре неинфекционной заболеваемости первое место принадлежит именно заболеваниям сердечно-сосудистой системы, что в свою очередь коррелирует с ожирением. Кроме ишемической болезни сердца в перечень 10 основных причин смертности от неинфекционных заболеваний входит также инсульт, сахарный диабет, кишечные инфекции. Все указанные группы болезней очень тесно связаны с пищевым поведением человека. Например, сахарный диабет второго типа и инсулинерезистентность имеет прямую взаимосвязь с лишним весом, так как при ожирении в организме человека происходит снижение чувствительности тканей к инсулину. К сожалению, в современном мире эта глобальная проблема все более набирает обороты, а что более важно – последствия неправильного образа жизни и определённой модели пищевого поведения. Одним из основных последствий подобного образа жизни стала эпидемия ожирения. Люди забывают о необходимости соблюдения режима питания, что привело к тому, что вместо полноценных приёмов пищи человеку проще и быстрее употреблять в пищу фастфуд, который характеризуется повышенным содержанием насыщенных жиров, простых углеводов и, вследствие этого, высокой калорийностью. Это, в свою очередь, приводит к повышенному риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа и даже некоторым видам онкологических заболеваний.

**Цель:** систематических обзор данных различных исследований, касающихся установления взаимосвязи неправильного пищевого поведения человека и развития хронических заболеваний, в частности ожирения и сердечно-сосудистых болезней.

**Материалы и методы исследования.** Ретроспективный анализ результатов исследований, в которых были получены данные о влиянии неправильного питания и ожирения на развитие болезней сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, о распространённости ожирения в мире в целом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ожирение представляет собой хроническое заболевание, которое характеризуется

избыточным накоплением жировой ткани в организме. Ожирение может быть как самостоятельным заболеванием, так и синдромом других, однако, не зависимо от первопричины, данное состояние несёт в себе угрозу для развития многих других хронических болезней. При этом, распространённость ожирения в популяции растёт уже в течение нескольких десятков лет: так, с 1975 года зарегистрированных случаев ожирения возросло в несколько раз. По оценкам, по состоянию на 2024 год ожирением страдают 2,6 млрд человек, а к 2035 году количество может увеличиться до 4 млрд человек [5].

По данным исследования, проведённого Росстата, 17,8% мужчин и 24,5% женщин имеют ожирение первой, второй и третьей степени. При этом избыточная масса тела имеется у 46,9% мужчин и 34,7% женщин. Характеристикам нормы соответствуют лишь 34% мужчин и 38,1% женщин [2].

Определённый вклад в развитие ожирение за последние несколько лет внесла пандемия COVID-19 [8]. В связи с введёнными ограничениями физическая активность снизилась у большинства людей по сравнению с исходным уровнем. Также в условиях изоляции изменилось и пищевое поведение людей. Согласно исследованию, во время пандемии 35,82% набрали лишний вес. Опрос проводился среди 19,903 людей из 140 стран [7]. При этом на долю женщин приходится больший процент из общей выборки: в сравнении с мужским населением, женское население на 14,17% чаще набирали вес и на 16,82% реже его теряли [7]. Лидером среди стран по набору веса стали Соединённые Штаты Америки. Однако, некоторые люди в условиях изоляции, наоборот, стали больше заниматься спортом. Также в ходе другого исследования было выяснено, что в период карантинных ограничений люди стали чаще употреблять сладкие продукты: шоколад, конфеты [4].

Особый вклад в развитие эпидемии ожирения и, как следствие, в возникновение алиментарно-зависимых заболеваний вносят родители своим детям с раннего возраста, приучая их к неправильному пищевому поведению. Так, в одном из исследований путём анкетирования были оценены наиболее распространённые ошибки родителей в организации пита-

ния детей раннего и дошкольного возраста. В опросе участвовали 99 молодых родителей. Было установлено, что лишь 13% соблюдает режим питания, ещё 35% имеют сдвиг в режиме питания, равный одному часу, и целых 52% приходится на полное несоблюдение режима питания. После окончания грудного вскармливания 47% мам перевели детей после одного года на общий [3].

Кроме этого, в течение первых двух лет жизни многим детям уже давали сладости (20% детей), чипсы и сухарики (4% детей), майонез (19%) детей. Практически каждый второй ребёнок после одного года на постоянной основе имеет в рационе питания сосиски и другие ультрапереработанные продукты (64%) [3].

Эта тенденция является глобальной проблемой, так как в результате подобного питания среди детей с раннего возраста возрастают риски развития ожирения, сахарного диабета второго типа и других нарушений, которые во взрослом возрасте неизбежно приведут к возникновению хронических заболеваний, в частности заболеваний сердечно-сосудистой системы. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, по состоянию на 2022 год избыточную массу тела имели 37 миллионов детей в возрасте младше 5 лет и более 390 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, из них 160 млн страдали ожирением. При этом мальчики страдали ожирением чаще, чем девочки: 21% против 19%. В целом, с 1990 г. показатель распространённости ожирения среди детей того же возраста вырос с 2% до 8% (31 миллион человек – 1990 г., 160 миллионов человек – 2022 г.) [6].

В исследовании, в котором питание рассматривалось в виде фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, была зафиксирована повышенная калорийность рациона в 1,5-2 раза, при этом употребление жиров было превышено и составляло 42% от суточной рекомендуемой нормы, в том числе 12% приходилось на холестерин и насыщенные жирные кислоты. В свою очередь потребление клетчатки было снижено на 50% от рекомендуемой нормы. Также наблюдался недостаток микронутриентов и витаминов [1].

Для того, чтобы не допускать возникновения избыточной массы тела и минимизировать

риски развития таких опасных заболеваний, как сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые нарушения, увеличивая продолжительность жизни, необходимо соблюдать меры профилактики касательно пищевого поведения как на индивидуальном, так и на глобальном уровнях. В индивидуальном порядке каждый человек должен осознанно подходить к организации питания для себя и своей семьи, в том числе детей. Необходимо соблюдать баланс белков, жиров и углеводов в рационе, потреблять достаточное количество клетчатки, цельно-зерновых продуктов, есть жирные сорта рыбы 1-2 раза в неделю и орехи. При этом следует снижать потребление простых углеводов, содержащихся в сладостях, хлебобулочных изделиях, фастфуде, насыщенных жирных кислот до 10% и ниже от общей калорийности рациона, количество поваренной соли до 5 и менее г в сутки. Снижение потребления соли даже на 1 г в перспективе способно предотвратить развитие гипертензии и может быть более эффективным, чем назначение гипотензивных препаратов [1]. Для молодых родителей важно приучать детей с ранних лет к правильному образу жизни и питанию, максимально снижая в рационе ребёнка количество высококалорийной, переработанной пищи, полуфабрикатов, сладких напитков и сладостей. По данным ВОЗ, рекомендуется исключительно грудное вскармливание для детей в возрасте до 6 месяцев. Переводить ребёнка на общий стол после окончания грудного вскармливания категорически запрещено. Детям и подросткам необходимо разъяснение рисков неправильного питания и малоподвижного образа жизни. В свою очередь на глобальном уровне государство должно разрабатывать стратегии для снижения бремени на здравоохранение касательно таких социально-значимых болезней, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет. Это может быть реализовано как популяризацией здорового образа жизни, повышением доступности «правильных» и полезных продуктов, выделение ресурсов, в том числе финансовых, на проведение профилактических мероприятий и инновационные методы лечения. Со стороны первичного медицинского звена особая роль должна уделяться санитарно-просветительной работе как среди детского населения, так и среди взрослого, в особенно-

сти среди беременных женщин, так как одной из немаловажных проблем является чрезмерный набор веса во время беременности.

Значительная часть населения как в мире, так и в нашей стране не осведомлена о принципах правильного пищевого поведения, а главное – о рисках, которое оно несёт в себе. В результате этого эпидемия ожирения затрагивает не только взрослых людей, которые сами делают выбор в пользу того или иного типа питания, но и детей, которые вынуждены питаться тем, что предоставляют родители, формируя при этом пищевые привычки ребёнка на годы вперёд. Это является огромной проблемой на всех уровнях организации здравоохранения. «Современный образ жизни», которым страдает большая часть населения на всей планете, вклю-

чающий малоподвижность и неправильное питание, чрезмерное потребление насыщенных жиров, простых углеводов и повышенную калорийность в целом приводит к развитию множества хронических заболеваний, что несёт в себе в том числе экономические потери для страны. Смертность от таких заболеваний очень высока – первое место в мире среди причин смертей занимают именно сердечно-сосудистые заболевания [9, 10].

**Заключение.** Для врачей всех специальностей, в особенности врачей профилактического профиля, профессиональным долгом является предотвращение развития таких болезней, пропаганда здорового образа жизни, санитарно-просветительная работа о вреде неправильного питания и рисках возникновения опасных заболеваний.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аляви Б.А., Абдуллаев А.Х., Далимова Д.А. с соавт. Питание важный фактор профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. JCRR. 2021; 2: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-vazhnuy-faktor-profilaktiki-i-lecheniya-serdechno-sosudisty-zabolevaniy> (дата обращения: 11.03.2024).
2. Выборочное наблюдение рациона питания населения 2018. Федеральная служба Государственной статистики. GKS-RP-2018. URL: [https://rosstat.gov.ru/free\\_doc/new\\_site/food18/index.html](https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/food18/index.html) (дата обращения 11.03.2024).
3. Гаджиева А.Ф. Кызы Основные родительские ошибки в организации питания детей раннего и дошкольного возраста. FORCIPE. 2022; 3: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-roditelskie-oshibki-v-organizatsii-pitaniya-detey-rannego-i-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 12.03.2024).
4. Романов В.Н., Кириенкова В.М., Володина Ю.А., Сточик А.А. Снижение физической активности и прибавка веса в период карантина COVID-19. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022; 5: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/snizhenie-fizicheskoy-aktivnosti-i-pribavka-vesa-v-period-karantina-covid-19> (дата обращения: 13.03.2024).
5. Хасanova Ш.А., Газиева Ш.Т., Ботирова М.К. Гигиеническая оценка питания взрослого населения на современном этапе. Экономика и социум. 2020; 6-2(73): URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gigienicheskaya-otsenka-otsenka-pitaniya-vzroslogo-naseleniya-na-sovremennom-etape> (дата обращения: 11.03.2024).
6. GBD 2019 Risk Factor Collaborators. “Global Burden of 87 Risk Factors in 204 Countries and Territories, 1990-2019: a systematic analysis for the global burden of disease study 2019”. Lancet. 2020; 396: 1223-1249 (дата обращения: 13.03.2024).
7. Rizzo N. Quarantine Weight Gain: 35.82% Gained Weight During Pandemic. URL: <https://runrepeat.com/quarantine-15-weight-gain-study> (дата обращения: 13.03.2024).
8. Попов В.И., Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А. с соавт. Поведенческие риски здоровью студентов в период проведения дистанционного обучения. Гигиена и санитария. 2020; 99(8): 854-860. DOI 10.47470/0016-9900-2020-99-8-854-860
9. Макарова И.О. Гигиеническая оценка суточного рациона питания студентов медицинского вуза. Российский вестник гигиены. 2023; (4): 41-46. DOI: 10.24075/rbh.2023.084
10. Аминова О.С. Факторы риска для здоровья, связанные с образом жизни молодёжи. Российский вестник гигиены. 2023; (2): 15-21. DOI: 10.24075/rbh.2023.069

## REFERENCES

1. Aljavi B.A., Abdullaev A.H., Dalimova D.A. s soavt. Pitanie vazhnij faktor profilaktiki i lechenija serdechno-sosudistih zabolevanij. JCRR. 2021; 2: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-vazhnuy-faktor-profilaktiki-i-lecheniya-serdechno-sosudisty-zabolevaniy> (data obrashchenija: 11.03.2024). (in Russian)
2. Vyborochnoe nabljudenie raciona pitanija naselenija 2018. Federal'naja sluzhba Gosudarstvennoj statistiki. GKS-

- RP-2018. URL: [https://rosstat.gov.ru/free\\_doc/new\\_site/food18/index.html](https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/food18/index.html) (data obrashhenija 11.03.2024). (in Russian)
3. Gadzhieva A.F. Kyzy Osnovnye roditeľ'skie oshibki v organizacii pitanija detej rannego i doshkol'nogo vozrasta. FORCIPE. 2022; 3: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-roditeľskie-oshibki-v-organizatsii-pitanija-detey-rannego-i-doshkolnogo-vozrasta> (data obrashhenija: 12.03.2024). (in Russian)
4. Romanov V.N., Kirienkova V.M., Volodina Ju.A., Stochik A.A. Snizhenie fizicheskoy aktivnosti i pribavka vesa v period karantina COVID-19. Problemy social'noj gigieny, zdravoohranenija i istorii mediciny. 2022; 5: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/snizhenie-fizicheskoy-aktivnosti-i-pribavka-vesa-v-period-karantina-covid-19> (data obrashhenija: 13.03.2024). (in Russian)
5. Hasanova Sh.A., Gazieva Sh.T., Botirova M.K. Gigienicheskaja ocenka pitanija vzroslogo naselenija na sovremennom etape. Jekonomika i socium. 2020; 6-2(73): URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gigienicheskaya-otsenka-otsenka-pitanija-vzroslogonaseleniya-na-sovremennom-etape> (data obrashhenija: 11.03.2024). (in Russian)
6. GBD 2019 Risk Factor Collaborators. “Global Burden of 87 Risk Factors in 204 Countries and Territories, 1990-2019: a systematic analysis for the global burden of disease study 2019”. Lancet. 2020; 396: 1223-1249 (data obrashhenija: 13.03.2024).
7. Rizzo N. Quarantine Weight Gain: 35.82% Gained Weight During Pandemic. URL: <https://runrepeat.com/quarantine-15-weight-gain-study> (data obrashhenija: 13.03.2024).
8. Popov V.I., Milushkina O.Ju., Skoblina N.A. s soavt. Povedencheskie riski zdorov'ju studentov v period provedenija distacionnogo obuchenija. Gigiena i sanitarija. 2020; 99(8): 854-860. DOI 10.47470/0016-9900-2020-99-8-854-860. (in Russian)
9. Makarova I.O. Gigienicheskaja ocenka sutochnogo raciona pitanija studentov medicinskogo vuza. Rossijskij vestnik gigieny. 2023; (4): 41-46. DOI: 10.24075/rbh.2023.084. (in Russian)
10. Aminova O.S. Faktory riska dlja zdorov'ja, svjazанные с образом жизни молодежи. Rossijskij vestnik gigieny. 2023; (2): 15-21. DOI: 10.24075/rbh.2023.069. (in Russian)