

УДК 616-058

UDC 616-058

22.00.00 Социологические науки

Sociological sciences

**ОЖИРЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА**

**OBESITY AS A SOCIAL PROBLEM**

Тарасенко Наталья Александровна  
к.т.н.  
РИНЦ SPIN-код: 6087-6971  
Scopus ID= 55927376900  
WoS ResearcherID=R-4318-2016  
natagafonova@mail.ru

Tarasenko Natalya Aleksandrovna  
Cand.Tech.Sci.  
RSCI SPIN-code: 6087-6971  
Scopus ID=55927376900  
WoS ResearcherID=R-4318-2016  
natagafonova@mail.ru

Стрелкова Анастасия Константиновна  
Аспирант  
nasty\_a\_strelkova@mail.ru

Strelkova Anastasia Konstantinovna  
postgraduate student  
nasty\_a\_strelkova@mail.ru

Болгова Дарья Юрьевна  
магистр, chockoolate95@mail.ru  
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
технологический университет», г. Краснодар,  
Россия, 350072, ул. Московская 2*

Bolgova Darya Yurevna  
postgraduate student, chockoolate95@mail.ru  
*Federal Budget Comprehensive Establishment of  
High School Kuban State Technological University, 2  
Moskovskysya, Krasnodar, Russia, 350072*

Современные представления нутрициологии свидетельствуют о существенности гармонизации питания, которая заключается в полноценном обеспечении организма всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в соответствующих количествах и соотношениях. Рассмотрены причины возникновения ожирения и меры по борьбе с ним, малоподвижным образом жизни и заболеваниями, напрямую связанными с этими факторами. Социальная значимость проблемы свидетельствует о необходимости борьбы с распространением ожирения. Установлено, что начиная с 1975 года, число людей, страдающих от ожирения, во всем мире выросло более чем в три раза; свыше 1,9 миллиарда взрослых людей, старше 18 лет, имели избыточную массу тела, из них свыше 650 миллионов человек страдали ожирением; 39 % взрослых, старше 18 лет, имели избыточный вес, а 13 % страдали ожирением. Ситуация с ожирением в странах СНГ неоднозначна. В постсоветском пространстве положение с ожирением взрослого населения и детей постепенно приобретает угрожающий характер. Отечественный и зарубежный опыт свидетельствуют о том, что наиболее доступным и экономически целесообразным способом коррекции питания и здоровья населения является включение в рацион современного человека продуктов здорового питания, обладающих направленными функциональными свойствами

Modern representations of threpsology demonstrate importance of harmonization of eating which consists in providing an organism with all necessary feed elements in full and energy in the corresponding quantities and ratios. The causes of obesity and measures against it, sedentary lifestyle and diseases associated with these factors. Social significance of the problem evidence of the need to combat the spread of obesity. It is established that since 1975 the number of people suffering from obesity worldwide has increased more than three times; more than 1.9 billion adults, 18 years and older were overweight, of which over 650 million people were obese; 39 % of adults 18 years and older, were overweight, and 13% were obese. The situation with obesity in the CIS countries is ambiguous. In the post-Soviet space, the situation with obesity in adults and children gradually becomes threatening. Domestic and foreign experience indicate that the most accessible and economically feasible method of correcting the nutrition and health of the population is the inclusion in the diet of modern man healthy food, having direct functional properties

Ключевые слова: ОЖИРЕНИЕ, ПИТАНИЕ, ЗАБОЛЕВАНИЕ, МАССА ТЕЛА

Keywords: OBESITY, FOOD, DISEASE, BODY WEIGHT

**Doi: 10.21515/1990-4665-133-040**

Фактор питания, как интегральный показатель, имеет важное значение в процессе формирования здоровья и качества жизни населения совместно с условиями работы, психоэмоциональным состоянием, физической активностью, режимом труда и отдыха, социально-экономическим уровнем, вредными привычками, окружающей средой.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) качество жизни – это «восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума».

Около 30–50 % причин развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, остеопороза, сахарного диабета, других распространенных «заболеваний цивилизации», которые приносят существенный ущерб здоровью и значительные социально экономические потери, составляют нарушения принципов сбалансированного, рационального питания [1, 2].

К так называемым «болезням цивилизации» относятся алиментарные заболевания, как результат недостаточности или избыточности питания; железодефицитная анемия, вызванная дефицитом аскорбиновой кислоты и железа; заболевание щитовидной железы (йодная недостаточность); остеопороз у лиц пожилого возраста, рахит у детей из-за дефицита кальция и витамина D<sub>3</sub>; ожирение и избыточная масса тела на фоне увеличения доли потребления высококалорийных продуктов с низкой пищевой ценностью и существенного снижения энергозатрат; сахарный диабет, из-за избыточного, неконтролируемого потребления углеводов и др. [1].

Благодаря научно-техническому прогрессу в существенной степени изменился образ жизни и структура рациона питания населения, в первую очередь экономически развитых стран, несмотря на это проблема потребности в незаменимых нутриентах осталась не решена. В рацион

современного человека входят так называемые «пустые калории» в результате потребления консервированной пищи, применения жестких технологических и кулинарных способов ее производства и хранения, которые приводят к потере остро важных пищевых веществ, главным образом витаминов. Вместе с тем возникают вопросы, касающиеся безопасности пищевых продуктов, в результате антропогенного загрязнения сырья и неконтролируемого использования в производстве продуктов питания пищевых добавок [1].

Всемирная организация здравоохранения определила ожирение и избыточную массу тела как «патологическое или чрезмерное накопление жира, которое может негативно повлиять на здоровье» [3] и объявила эту патологию глобальной эпидемией.

Для классификации ожирения во многих странах, в том числе и в России, используется индекс массы тела (ИМТ), рассчитываемый по формуле: масса (кг) / рост ( $m^2$ ). При этом ИМТ  $\geq 25$  указывает на избыточную массу, а ИМТ  $\geq 30$  – на ожирение [3].

Многие зарубежные исследователи относят избыточную массу тела и ожирение к многофакторным, сложным, мультигенным расстройствам, которые тесно связаны с особенностями психо-социально-культурной среды [4].

Одной из актуальных задач отечественного здравоохранения, сформулированных в «Стратегии развития медицинской науки в РФ на период до 2025», стало «развитие системы мер по снижению рисков для здоровья населения и формирования здорового образа жизни у граждан Российской Федерации». Эта идея предусматривает наряду с развитием соответствующих отраслей медицины, также «стимулирование сознательной, целенаправленной работы самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя

ответственности за собственное здоровье, чтобы здоровый образ жизни стал естественной потребностью» [5].

Согласно данным официальной статистики ожирения в мире насчитывается около 1,9 млрд. человек, страдающих избыточным весом. Среди них более чем 640 млн. имеют чрезмерную полноту. По данным ВОЗ наибольший процент людей с ожирением приходится на граждан следующих государств:

- ✓ ЮАР,
- ✓ Катар,
- ✓ Мексика,
- ✓ Бахрейн,
- ✓ США,
- ✓ Сирия,
- ✓ Ливия,
- ✓ Венесуэла,
- ✓ Тринидад и Тобаго,
- ✓ Словения,
- ✓ Новая Зеландия.

В этих государствах люди с диагнозом ожирением составляют от 27 до 33,5 % населения страны. Среди стран, где относительно небольшое количество людей с ожирением, мировая статистика выделяет:

1. Японию – 3,7 %.
2. Корею – 5,3 %.
3. Италию – 9,8 %.

Негативным в последние годы становится положение с избыточным весом у несовершеннолетнего населения. По состоянию на 2016 год более чем 42 млн. детей в возрасте до 15 лет имели лишний вес.

Статистика ожирения детей по разным странам (включая подростков с избыточным весом) от общего количества детей в возрасте до 15 лет (в

%) представлена на рисунке 1.

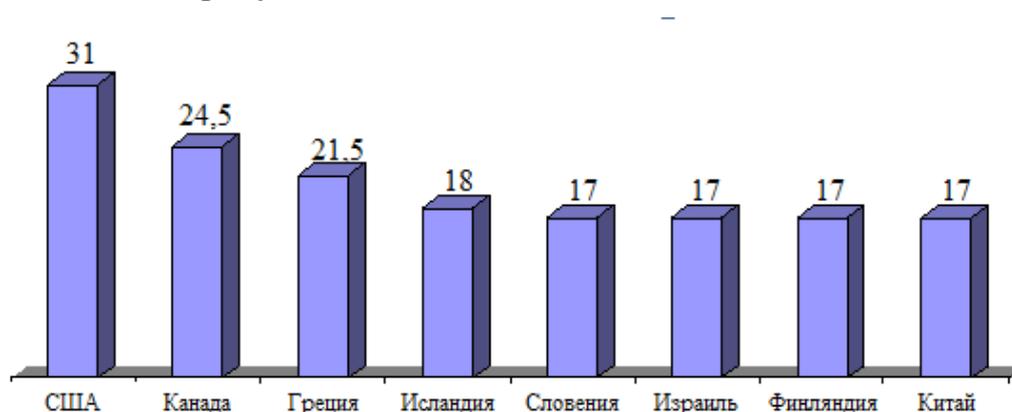


Рисунок 1 – Статистика ожирения детей по разным странам в (%)

Высокий процент детей, страдающих ожирением, объясняется недостаточной подвижностью подростков вследствие частых перекусов высококалорийным фастфудом, увлечения компьютерными играми. В Америке количество полных детей достигает 25 %, а в Китае болезненной полноте подвержена каждая 11 девочка и 6 мальчик.

Проблема лишнего веса у россиян в последнее время ставится наряду со многими серьезными заболеваниями. По данным официальной статистики ожирения в России уже насчитывается 24,9 % от общего населения страны. Существенными причинами того, что количество людей, страдающих ожирением, начинает заметно увеличиваться, является отсутствие физических нагрузок и снижение физической активности, несбалансированное высококалорийное питание [6]. Наиболее проблемные области представлены на рисунке 2.

Среди регионов, где уровень людей, страдающих ожирением, ниже 20 %, выделяют Республику Удмуртию (12 %), Приморский край (17 %), Красноярский край (17 %), Оренбургскую область (17 %) и Кабардино-Балкарию (19 %) [6].

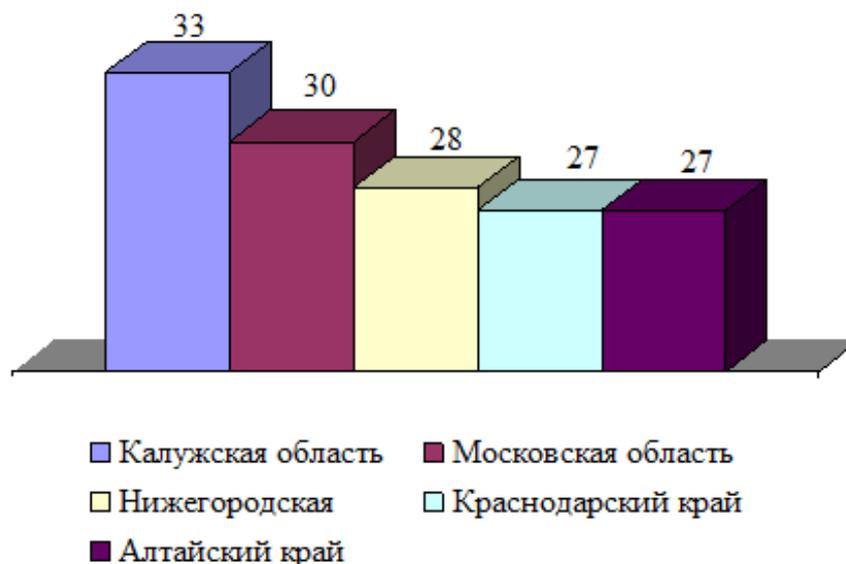


Рисунок 2 – Количество людей (%), страдающих ожирением по областям

Вместе с увеличением числа тучных людей среди взрослого населения начинает расти и статистика ожирения у детей в России. Около 12 % детей и подростков имеют избыточный вес, а 5 % уже страдают от болезненной полноты. Основные причины – неправильное и высококалорийное питание, искусственное перекармливание родителями, нарушение режима отдыха.

В результате негативного воздействия лишнего веса на сердечно-сосудистую систему статистика заболеваемости атеросклерозом и ожирением в России взаимосвязаны друг с другом. Наряду с ростом числа людей, страдающих атеросклерозом, увеличивается количество больных различными заболеваниями сердца и прочих органов.

Ситуация с ожирением в странах СНГ неоднозначна. В постсоветском пространстве положение с ожирением взрослого населения и детей постепенно приобретает угрожающий характер. Статистика ожирения в разных странах иногда пугает. К примеру, в Таджикистане число людей, страдающих ожирением, достигает 9,2 %, а в Литве 23,7 %. Неблагоприятная обстановка также наблюдается в Украине. Анализ данных статистики людей с ожирением показывает, что от излишней

полноты страдает 20,1 % населения страны.

Проблема ожирения и правильного питания будет лишь набирать обороты к концу тысячелетия, хотя на самом деле она не нова: о ней писали еще ученые античности, такие как Гиппократ, К. Гален и многие другие. Так, К. Гален излагал свои рекомендации диет для больных, которые страдают ожирением. Но, несмотря на это, систематически проблема ожирения и характеристика жирового обмена людей стали изучаться лишь в конце XVIII – начале XIX вв., причем, не ограничиваясь только лишь клиническими наблюдениями, но и включали экспериментальные исследования больных, страдающих избыточным весом [7].

Ожирение, согласно медицинской энциклопедии, является избыточным увеличением жировой ткани в организме. Диагноз такого заболевания ставят тогда, когда аккумуляция в организме жира ведет к увеличению массы тела на 20 % и больше в сравнении с усредненным нормальным весом при отсутствии других заболеваний [7].

Главная причина избыточного веса и ожирения – энергетический дисбаланс, в результате которого калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Во всем мире отмечаются следующие тенденции [8]:

- увеличение потребления продуктов, обладающих высокой энергетической плотностью и содержащих большое количество жира;
- спад физической активности и отсутствие физических нагрузок, вызванное сидячим характером многих видов деятельности, изменениями в способах передвижения и возрастающей урбанизацией.

Изменения в рационе питания и физической активности современного человека часто становятся следствием социальных и

экологических изменений, возникших в результате процесса развития, который не сопровождается соответствующей стимулирующей политикой в таких сферах как здравоохранение, производство и сбыт продуктов питания, сельское хозяйство, городское планирование, транспорт, охрана окружающей среды, маркетинг и образование.

Без сомнений, ведущая причина чрезмерного развития жировой ткани – переизбыток. Однако в процессе обмена жировой ткани отражаются такие факторы как наследственность, факторы психосоциальной и культурной среды, работа желез внутренней секреции, двигательная активность и многое другое. Но стоит заметить, что больше 75 % случаев данного заболевания представляет собой первичный процесс ожирения, который развивается при избытке энергии, поступающей в организм вместе с пищей. У больного, страдающего крайней степенью ожирения, жировая масса способна увеличиваться до 10 раз. Благоприятное воздействие оказывает на развитие ожирения также и прием алкоголя (преимущественно пива), который содержит большое количество углеводов. Но основополагающим фактором при развитии первичного ожирения выступает излишняя калорийность пищи, несоответствующая энергетическим потребностям организма. Так, люди, которые имеют лишний вес, обычно употребляют больше пищи, чем этого требуется, чтобы удовлетворить энергетические потребности организма [7].

Основные факты об ожирении и избыточном весе за 2016 год [8]:

– начиная с 1975 года число людей, страдающих от ожирения, во всем мире выросло более чем в три раза;

– свыше 1,9 миллиарда взрослых людей, старше 18 лет, имели избыточную массу тела, из них свыше 650 миллионов человек страдали ожирением;

– 39 % взрослых, старше 18 лет, имели избыточный вес, а 13 % страдали ожирением;

– значительная часть населения планеты проживает в странах, где от последствий, связанных с избыточным весом и ожирением, умирает больше людей, чем от последствий, возникших в результате слишком низкой массы тела;

– 41 миллион детей в возрасте до 5 лет страдали избыточным весом или ожирением;

– 340 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет страдали избыточной массой тела или ожирением.

Избыточный вес и ожирение, так же как и связанные с ними заболевания, в существенной степени предотвратимы [8]. Создание стимулирующих условий и поддержка на уровне местных сообществ играют важнейшую роль в принятии людьми решения о переходе на более сбалансированный рацион питания и регулярную физическую активность умеренной интенсивности как о наиболее доступном выборе (то есть, общедоступном по цене и возможном для практического осуществления), способствующем профилактике избыточного веса и ожирения.

На индивидуальном уровне каждый может:

- уменьшить калорийность своего рациона путем снижения количества потребляемых сахаров и жиров;
- увеличить потребление фруктов и овощей, цельных злаков, зернобобовых культур и орехов;
- сохранять регулярную физическую активность умеренной интенсивности (150 минут в неделю для взрослых 60 минут в день для детей).

Организация ответственного отношения к здоровью даст полную отдачу при условии, если людям будет обеспечена возможность вести здоровый образ жизни. Вследствие этого на уровне общества в целом важно оказывать людям поддержку в соблюдении вышеизложенных рекомендаций путем постоянного осуществления политических мер,

которые основаны на фактических и демографических данных и направлены на то, чтобы здоровое питание и регулярная физическая активность были экономически доступными и практически осуществимыми для всех, особенно для беднейших слоев населения. Примером таких мер является введение налога на искусственно подслащенные напитки [8].

Пищевая промышленность может способствовать переходу к здоровому питанию путем:

- снижения содержания сахара, жира и соли в производимых пищевых продуктах;
- обеспечения наличия в продаже здоровых и питательных продуктов по цене, которая доступна для всех категорий потребителей;
- ограничения рекламы, пропагандирующей продукты с высоким содержанием сахаров, соли и жиров, в особенности продуктов питания, которые ориентированы на детей и подростков;
- обеспечения наличия на рынке здоровых продуктов питания, и способствуя созданию условий для регулярной физической активности на рабочем месте.

Всемирная ассамблея здравоохранения отметила доклад Комиссии по ликвидации детского ожирения (2016 г.) и содержащиеся в нем рекомендации, касающиеся борьбы с условиями, способствующими развитию ожирения, и о критических периодах жизни, на которых следует вести борьбу с детским ожирением. В 2017 г. Всемирная ассамблея здравоохранения рассмотрела и приветствовала план по осуществлению рекомендаций Комиссии, который подготовлен в качестве руководства для дальнейших действий на уровне стран.

Отечественный и зарубежный опыт свидетельствуют о том, что наиболее доступным и экономически целесообразным способом коррекции питания и здоровья населения является включение в рацион современного

человека продуктов здорового питания, обладающих направленными функциональными свойствами [2].

Работа выполнена в рамках поддержанного РФФИ научного проекта № 15-36-01235 от 15.03.2017 г. «Социальные аспекты и профилактика сахарного диабета и ожирения».

### Список литературы

1. Герасименко Н.Ф., Позняковский В.М., Челнакова Н.Г. Здоровое питание и его роль в обеспечении качества жизни // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК-продукты здорового питания, № 4, 2016. С. 52-57.
2. Тарасенко Н.А. Разработка функциональных продуктов питания для профилактики ожирения // Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. 2015. № 4. С. 60-63.
3. Разина А.О., Руненко С.Д., Ачкасов Е.Е. Проблема ожирения: современные тенденции в России и в мире // Вестник РАМН. 2016; 71(2):154–159. doi: 10.15690/vramn655.
4. Разина А.О., Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д. Ожирение: современный взгляд на проблему // Ожирение и метаболизм. 2016;13(1):3-8. DOI: 10.14341/OMET201613-8
5. Приказ Минздрава России от 30.03.2013 г. № 175 «Об утверждении плана мероприятий по реализации стратегии развития медицинской науки в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Статистика ожирения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vawilon.ru/statistika-ozhireniya/>
7. Несват В.А. Проблема ожирения и индивидуально-психологические особенности больных ожирением // Новая наука: от идеи к результату. 2016. № 2-3. С. 61-64.
8. Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/>

### References

1. Gerasimenko N.F., Poznjakovskij V.M., Chelnakova N.G. Zdorovoe pitanie i ego rol' v obespechenii kachestva zhizni // Tehnologii pishhevoj i pererabatyvajushhej promyshlennosti APK-produkty zdorovogo pitaniya, № 4, 2016. S. 52-57.
2. Tarasenko N.A. Razrabotka funkcional'nyh produktov pitaniya dlja profilakiki ozhireniya // Izvestija vysshih uchebnyh zavedenij. Pishhevaja tehnologija. 2015. № 4. S. 60-63.
3. Razina A.O., Runenko S.D., Achkasov E.E. Problema ozhireniya: sovremennye tendencii v Rossii i v mire // Vestnik RAMN. 2016; 71(2):154–159. doi: 10.15690/vramn655.
4. Razina A.O., Achkasov E.E., Runenko S.D. Ozhirenie: sovremennyj vzgljad na problemu // Ozhirenie i metabolizm. 2016;13(1):3-8. DOI: 10.14341/OMET201613-8
5. Prikaz Minzdrava Rossii ot 30.03.2013 g. № 175 «Ob utverzhdenii plana meroprijatij po realizacii strategii razvitija medicinskoj nauki v Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda».
6. Statistika ozhireniya [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://vawilon.ru/statistika-ozhireniya/>
7. Nesvat V.A. Problema ozhireniya i individual'no-psihologicheskie osobennosti

bol'nyh ozhireniem // Novaja nauka: ot idei k rezul'tatu. 2016. № 2-3. S. 61-64.

8. Ozhirenie i izbytochnyj ves [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/>