4 марта – Всемирный день борьбы с ожирением

Ожирение – одна из глобальных мировых проблем. По данным Всемирной организации здравоохранения, **650 миллионов взрослых старше 18 лет и более 120 миллионов детей** страдают ожирением. Россия занимает 19 место в мире по распространению ожирения. Многие наши соотечественники имеют избыточную массу тела, а у четверти диагностируют ожирение разной степени.

«В целом по стране избыточная масса тела наблюдается у 47,6% мужчин и 35,6% женщин, ожирение – у 19% и 27,6% мужчин и женщин соответственно. К сожалению, у нас становится все больше детей с лишним весом и ожирением. Среди мальчиков школьного возраста избыточная масса тела у 20%, ожирение у каждого десятого – 10,7%. Среди девочек – 14% и 5,6% соответственно», – отмечает **главный санитарный врач РФ, руководитель Роспотребнадзора Анна Юрьевна Попова.**

Ожирение относится к одному из основных факторов риска смертности - наряду с онкологией и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ежегодно порядка 3 миллионов человек умирают из-за последствий избыточного веса или ожирения. Лишний вес способствует развитию множества осложнений, среди которых – сахарный диабет II типа, болезни сердца, артериальная гипертензия, хроническая болезнь почек и некоторые виды рака. В одном из долгосрочных исследований 120 тысяч человек наблюдались специалистами в течение 34-х лет. Результаты показали, что **ожирение второй и третьей степени повышает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в 2,5 раза**
.

За период пандемии выяснилось также, что люди с ожирением находятся **в группе риска по развитию тяжелых осложнений при заражении коронавирусом**
. В связи с этим значимость здорового, сбалансированного питания, качественных и безопасных продуктов увеличилась в разы.

С 2019 года Роспотребнадзор проводит комплексную работу по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках нацпроекта «Демография», направленную на **продвижение принципов здорового питания и снижение темпов роста ожирения в России** .

«Цель проекта – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровья, обеспечить безопасными и качественными продуктами, а также познакомить с азами здорового питания каждую семью. Пандемия внесла коррективы в жизнь каждого человека. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот главная задача каждого человека», – подчеркивает **Анна Юрьевна Попова**.

Комплексная задача по продвижению здорового питания включает несколько направлений. **Роспотребнадзором РФ в постоянном режиме ведется мониторинг состояния питания населения**, выявляются наиболее значимые отклонения в пищевом поведении. **Проводится оценка питания учащихся школ** – в 2021 году исследование охватило уже 49 регионов Российской Федерации.

В постоянном режиме осуществляется оценка доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов, в том числе путем усиления лабораторного контроля за показателями качества пищевой продукции, представленной на полках магазинов. **Образцы пищевой продукции изучаются в испытательных лабораторных центрах Роспотребнадзора**, оборудованных по последнему слову техники. Благодаря современному оснащению удалось увеличить количество исследуемых показателей качества пищевой продукции на 30%.

Система мониторинга **позволяет провести детальную оценку фактического питания населения в различных регионах России**. На основе полученных аналитических данных разрабатываются региональные программы профилактики нарушений здоровья населения.

Запущена, постоянно обновляется и развивается уникальная интернет-экосистема проекта «Здоровое питание», с помощью которой каждый россиянин может свободно получить доступ к самой полной информации по вопросам здорового питания, проверенной научными экспертами.

Экосистема проекта включает **основной сайт** **здоровое-питание.рф** , где размещена

самая актуальная информация по вопросам правильного питания, верифицированная научными экспертами. Работает обучающий
раздел «Школа здорового питания»
с лекциями специалистов в различных областях, образовательными программами и открытыми уроками.

Совместно с читателями портала создана **народная «Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе»** , где размещены более 800 здоровых, полезных, простых в исполнении рецептов полезных блюд и мастер-классы от ведущих шеф-поваров. В 2021 году открылся
новый раздел - «Карта питания России»
, представляющий в интерактивном формате информацию о том, как питаются люди в 85 регионах нашей страны.

На портале работает **уникальная многофункциональная сервисная платформа «4 сезона – тарелка здорового человека»** , где каждый человек может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, тренировку или задать вопросы эксперту. Уже сегодня жителям страны доступны около 50 программ – для снижения или стабилизации веса. Программы разработаны ведущими специалистами ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других экспертных организаций и предназначены не только для здоровых людей, но и для тех, у кого есть различные заболевания.

Подробнее о проекте можно узнать на сайте www.здоровое-питание.рф

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!
https://ok.ru/rpnzdorovoepitanie
https://vk.com/rpnzdorovoepitanie
https://facebook.com/rpnzdorovoepitanie
https://instagram.com/rpnzdorovoepitanie