

КАРТА ЖИРА

ОЖИРЕНИЕМ В РОССИИ СТРАДАЕТ УЖЕ ОКОЛО 30% НАСЕЛЕНИЯ, А ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ — 60%. ДИНАМИКА ПОСЛЕДНИХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ И МИРОВОЙ ОПЫТ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ: ЭТО ДАЛЕКО НЕ ПРЕДЕЛ, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА ЭКОНОМИКУ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО В РОССИИ ЭТУ ПРОБЛЕМУ СЛИШКОМ ЧАСТО ИГНОРИРУЮТ.

ВЛАДИМИР РУВИНСКИЙ («Ъ-ДЕНЬГИ», № 41 ОТ 17.10. 2016)

С 1990-х годов Россия заметно прибавила в весе. В 2015-м ожирение было у 24% россиян старше 15 лет (примерно у 35 млн) против 11% в 2002 году, следует из статистики ВОЗ и Global Health Observatory. А в целом, согласно подсчетам ВОЗ, избыточный вес сегодня наблюдается у 58% взрослых граждан РФ (с учетом случаев ожирения).

Наша статистика консервативнее. По состоянию на 2014 год избыточный вес был у 48% взрослых граждан, в том числе ожирение — у 21%, подсчитали эксперты НИУ ВШЭ на основе данных Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ) в 28 регионах РФ. Данные РМЭЗ ложатся в основу расчетов, в частности ВОЗ, но она, поясняет профессор НИУ ВШЭ Марина Колосницкая, корректирует их (скорее всего, оправданно) в сторону увеличения. Но тренд один — россияне толстеют.

Мужчин и женщин среди полных людей сейчас в стране примерно поровну. А вот к ожирению больше склонны дамы (как, впрочем, и в большинстве западных стран, за исключением США). Мужчины составили только 30% взрослых, у кого было ожирение в 2014 году (1,55 млн человек с этим диагнозом, по данным Минздрава), указывает Колосницкая со ссылкой на РМЭЗ. Но среди мужчин ожирение распространяется активнее: 11,8% в 1993 году против 26,6% к 2013-му, у женщин — 26,4 и 30,8%, подсчитал Центр профилактической медицины Минздрава.

Картина будет более полной, если учесть сведения о подростках. Среди молодых людей 12–17 лет, по исследованиям Института клинической эндокринологии ЭНЦ РАМН, 2,7 млн имеют избыточный вес (из них у 0,5 млн — ожирение). По данным Росстата на 2015 год, доля людей с диагнозом «Ожирение» в возрастной группе 15–17 лет оказалась на 9% больше, чем среди взрослых. У подростков вообще самая большая динамика набора лишнего веса с 2002 по 2012 год, говорит доктор медицинских наук Антонина Стародубова из ФИЦ питания и биотехнологии РАМН. За десять лет, по ее словам, заболеваемость ожирением в этой группе выросла на 171%.

«Дети и мужчины сегодня наиболее подвержены этому недугу», — отмечает директор фонда независимого мониторинга «Здоровье» Эдуард Гаврилов. Показательно и другое: сбросить лишний вес, по крайней мере надолго, сложно.

К 2025 ГОДУ, ЕСЛИ МИРОВАЯ ТЕНДЕНЦИЯ НЕ ИЗМЕНИТСЯ, В ПРОБЛЕМНУЮ ГРУППУ ЛЮДЕЙ С ОЖИРЕНИЕМ ВОЙДЕТ УЖЕ 18% МУЖЧИН И 21% ЖЕНЩИН



В РЕЙТИНГ ПРОФЕССИЙ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ПОЛНОТЫ ВХОДЯТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ОФИСНЫЕ СОТРУДНИКИ

51% тех, у кого в 1994 году был избыточный вес, к 2010 году от него так и не избавились.

РОССИЯ, ТЫ ОЖИРЕЛА! Резко толстеть граждане начали с 2001 года, в 1990-е, по данным РМЭЗ, численность тучных росла несильно. А с 1994-го по 2004-й, на пути РФ от плановой к рыночной экономике, людей с ожирением стало больше на 38%, подсчитали Соня Костова-Хафман и Мариян Ризов из Университета штата Айова (США) и Университета Линкольна (Великобритания). Исходя из данных РМЭЗ, экономисты пришли к выводу: в 1994 году россиянин весил в среднем 71,9 кг, а через десять лет потолстел до 74,4 кг. Среднестатистический мужчина потяжелел с 74,8 до 76,7 кг, женщина — с 69,9 до 72,7 кг.

В основе всех упомянутых расчетов лежит индекс массы тела (ИМТ), самый простой и распространенный показатель. Его формула: вес человека (в килограммах) нужно поделить на квадрат роста (в метрах). ИМТ выше 25 — избыточный вес, выше 30 — ожирение, а выше 40 — морбидное ожирение, когда человеку с трудом удается, например, дышать или ходить.

Россияне в 1990-е полнели из-за изменений во всех сферах жизни, падения ее уровня, роста безработицы и бедности, дополнительных стрессов и неопределенности, пишут Костова-Хафман и Ризов в статье «Детерминанты ожирения в странах с переходной экономикой: случай России», вышедшей в журнале

Economic and Human Biology в 2008 году.

В переходный период изменился, в частности, рацион питания, важный фактор здоровья. Чтобы увидеть, как именно, экономисты взяли за основу корзину ежемесячного потребления в РФ июня 1992 года и проследили, как менялся ее состав. В корзину входили фрукты и овощи, картофель, мясо, рыба, молочные продукты, хлеб, жиры, сахар, яйца. За десять лет потребление всех основных групп продуктов значительно снизилось. Исключение — картофель, которого к 2004 году стали есть на 160% больше.

Медики отмечают, что сумма съеденных и выпитых за сутки калорий почти не росла, но мясо заменялось, например, гамбургерами. «В 1990-е произошло изменение типа питания: появились доступные и дешевые продукты с „пустыми калориями“, которые содержат много легкоусвояемых углеводов, жиров, соли», — поясняет Антонина Стародубова. У граждан, подчеркивает она, изменилась парадигма питания и семейные пищевые традиции. «В 1990-е взрослые стали больше работать, задерживаться допоздна, питаться всухомятку или полуфабрикатами, — рассказывает эксперт. — Ослаб родительский контроль над питанием детей, повысилась доступность нездоровой еды для школьников». У подростков появилась привычка утолять жажду сладкими газированными напитками и соками — это, по словам Стародубовой, наряду с гиподинамией один из важнейших факторов ожирения подростков в последние 15–20 лет.

То, что в начале нулевых резко выросла численность тучных подростков и детей с ожирением, является отложенным эффектом и другой практики. В 1990-е матери, вынужденные работать, стали переводить грудных детей на искусственные смеси. «Но именно грудное вскармливание является самой лучшей профилактикой ожирения и ассоциированных заболеваний, — говорит Антонина Стародубова. — А использование искусственных смесей повышает риск ожирения у детей». Теперь каждая десятая мать, как показал опрос ВЦИОМа в 2013 году, включает детские смеси в рацион своего ребенка на втором году его жизни.

НЕ В ТРЕНДЕ ТОЛСТАЯ СТРАНА В 1990-е вес набирали в основном из-за несбалансированного рациона и перекусов. В нулевые к этому добавилась нехватка физической активности. «В группе риска прежде всего те, кто ведет малоподвижный образ жизни», — говорит хирург Юрий Яшков, член совета Международной федерации хирургии ожирения.

Правоохранители с брюшком — тоже явление нередкое, хотя им и нужно сдавать нормативы по физподготовке. «У полицейских, работающих в поле в Москве, четыре беды: страшный недосып, стресс и алкоголь, курение, потом полный вес и ожирение. Работают, пока позволяет здоровье», — говорит источник в столичном отделении МВД (арифметика оригинала сохранена). Кого-то, кто в нормативы не уложился, увольняют, но бывает, что все равно рисуют зачет, чтобы не портить статистику.

Свойственен лишний вес и пожарным. Доля пожарных с «избыточным жиром тела» в Москве — 60%, с ожирением (ИМТ больше 30) — 22%, пишет группа авторов во главе с Константином Гуревичем в статье «Распространенность ожирения и точность определения ИМТ у российских пожарных», вышедшей 30 сентября в оксфордском журнале Occupational Medicine. Измерили и объем талии: показатель 102 см, свидетельствующий об ожирении в области живота, когда низок уровень тестостерона и вероятен атеросклероз, превысили 28% московских пожарных.

В рейтинг профессий с высоким риском полноты и ожирения входят менеджер, юрист, врач, бухгалтер и служащий бизнеса, то есть практически все офисные сотрудники, говорит Дмитрий Пискунов, руководитель управления по взаимодействию с партнерами и медэкспертизе «АльфаСтрахование-ОМС». Многие представители этих профессий употребляют вредную для здоровья еду, отмечает он, однако не курят и занимаются физкультурой.

«Примерно 75% поваров имеют избыточный вес, — продолжает Пискунов. — Пожарные и сотрудники полиции так-

