

## Measuring Health Promotion: Translating Science into Policy

Eur J Nutr 59(Suppl 2):11-23. doi: 10.1007/s00394-020-02359-1

J.C. Griffiths<sup>1</sup>, J. De Vries<sup>2</sup>, M.I. McBurney<sup>3</sup>, S. Wopereis<sup>4</sup>, S. Serttas<sup>5</sup>, D.S. Marsman<sup>6</sup>

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths [jgriffiths@crnusa.org](mailto:jgriffiths@crnusa.org)

1. Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA
2. Nutrition in Transition Foundation, Gorssel. The Netherlands
3. Department of Human Health & Nutritional Sciences, University of Guelph, Guelph, Canada N1G 2W1
4. Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.
5. Herbalife Nutrition, Ankara, Turkey
6. Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA

نبذة: عادة تتدهور صحتنا عند نهاية العمر، مما يضطر العديد إلى اتخاذ تغييرات جذرية في نمط الحياة لتحسين جودة حياتهم. ومع ذلك، فمن المسلم به بشكل متزايد أن إدخال السلوكيات الجيدة المعززة للصحة في الممارسات اليومية في وقت مبكر من الحياة قدر الإمكان له التأثير الأكثر أهمية لتحسين الصحة على مدار العمر خاصة في السنوات الأخيرة. وقد أوضحت منظمة الصحة العالمية مفهوم الارتقاء بالصحة على مدى السنوات الخمس عشرة الماضية، مع التركيز دائما على اللغة المتعلقة بعملية تمكين الناس من زيادة السيطرة على صحتهم البدنية والعقلية والاجتماعية وتحسينها. إن التمتع بصحة جيدة على مدار العمر ليس مجرد التحرر من الاعتلال والوفيات، بل هو الاستمتاع بالحياة التي يجب أن تصاحب كل يوم من حياتنا. لذلك، لا يشمل الارتقاء بالصحة القطاع الصحي فحسب، بل يحتاج أيضا إلى التزام من الأفراد لتحقيق هذا الهدف المتمثل في تحقيق حياة صحية تتماشى مع عمر الإنسان. تستكشف هذه الورقة الارتقاء بالصحة ومحو الأمية الصحية، وكيفية تصميم الدراسات الغذائية المناسبة لتوصيف المشاركين ضمن نتائج صحية إيجابية، والدور الذي يضطلع به "الميكروبيوم" البشري في الارتقاء بالصحة ومعالجة مشاكل الاعتلال والأمراض، وأخيرًا كيفية وصف المرونة المظهرية والصمود الفيسيولوجي الذي يجب أن نحافظ عليها لأن أنظمتنا الهيكلية والوظيفية تتعرض للهجوم من مصاعب الحياة واضطراباتها.

### مقدمة

على مدى السنوات الأربع الماضية، سعى مجلس التغذية المسؤولة-الدولي (CRN-I) إلى تحقيق إضافة ملموسة إلى هيئة العلوم من خلال تركيزهم على تنظيم وإدارة سلسلة من عروض الخبراء مع الإصدارات المصاحبة، عقدت في لجنة الدستور الغذائي السنوية (Codex Alimentarius) المعنية بالتغذية والأغذية للاستخدامات الغذائية الخاصة (CCNFSDU). تتسم الموضوعات الحديثة بالترابط، وهي تغطي مجالات التغذية المثلى والشيخوخة الصحية، وفي هذا التكرار الأخير تركز على مفاهيم حول الارتقاء بالصحة. تضمنت هذه الإصدارات السابقة وجهات نظر منظمة الصحة العالمية (WHO)، كما تم تقديم الندوة التي أنتجت تقرير المؤتمر هذا على خلفية أنشطة منظمة الصحة العالمية من إدارة الارتقاء بالصحة، والتي تم تلخيصها هنا من مواد منظمة الصحة العالمية المتاحة للجمهور.

## الخاتمة

إن الوقاية الأولية من الأمراض هي الوسيلة الأكثر فعالية والأقل تكلفة للوقاية من الأمراض المزمنة. قد يكون التأكيد على نوعية النظام الغذائي وكميته بمثابة أفضل تدبير وقائي لتحقيق الأهداف الشخصية والمجتمعية طويلة الأجل في كل مرحلة من مراحل العمر. وقد ثبت أن التغذية المثلى إلى جانب النشاط البدني المناسب يضطلعان سوياً بدور محوري في تقليل السمات المميزة التي يمكن ملاحظتها من السمنة. كما نوقش أعلاه، فإن فقدان متوسط الحياة الصحي واضح في ظل وجود عدد لا يحصى من الأمراض غير المعدية الخادعة التي أصبحت واضحة، بداية من الأزمات القلبية المفاجئة، والفشل الكبدي، وأمراض الرئة، والسكري، والسرطانات من جميع الأنواع. وحتى إذا تم تجنب هذه الأمراض الحادة، فإن أكبر المخاوف الأخرى عادة ما تكون الخوف من فقدان الإدراك والقدرة على الحركة والروابط الاجتماعية.

هناك إجماع بين العاملين في مجال الصحة العامة على أن عدم كفاية التغذية والاستهلاك المفرط أو أيهما يتأثران بالعديد من العوامل المختلفة، وسيطلب إعادة تشكيل الخيارات الغذائية وخيارات نمط الحياة تعاوناً أوسع بين أصحاب المصلحة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الباحثين الأكاديميين وصانعي منتجات التغذية والمهنيين الطبيين والمتخصصين في التغذية والنشاط البدني والمنظمين والمدافعين عن سياسات الصحة العامة. لكن المستثمر الأكثر أهمية الذي يمكنه في النهاية قياس النجاح من عدمه سيكون في النهاية الأفراد الذين يتألفون من الرأي العام. كانت هناك العديد من التوصيات المختلفة حول الصحة العامة المقدمة في الماضي من قبل مهندسي سياسات الصحة العامة والتغذية، ولكن النتائج فشلت في الغالب بسبب انعدام المشاركة من جميع أصحاب المصلحة. بالتالي، ستتطلب مبادرة منظمة الصحة العالمية بشأن الارتقاء بالصحة اتباع نهج متكامل إزاء المشكلة.

لقد كان الافتقار إلى الالتزام من جانب صانعي السياسات والقرارات بإشراك جميع الأطراف المعنية وكذلك الافتقار إلى الفهم وعدم القدرة على معالجة قضايا التثقيف الغذائي والقضايا الثقافية والتواصل من بين العوائق الرئيسية. ينبغي النظر في هذه العوامل ومعالجتها قبل بدء أي برنامج لتعزيز الصحة. يعتمد نجاح البرنامج (البرامج) على وضع أهداف وتوقعات واضحة، مع تحديد معالم لقياس مدى صحة المجتمع أو تأكيد اتجاهها ضمن مسار تصاعدي مفيد، أو حفاظها على الوضع الراهن، أو ما هو أسوأ بحدوث انخفاض في مستوى الصحة العامة. قد يتميز الأخير بانكماش متوسط الأعمار المتوقعة ببعض البلدان المتقدمة، ربما بسبب عدم التزام الجمهور بفهم الأهداف وتأجيل أي تغييرات في السلوك لما بعد، مثل التدخين والإفراط في استهلاك الكحوليات وتناول السكريات والملح والدهون، وعدم ممارسة الرياضة، والضغوط الشديدة/الأنشطة عالية المخاطر وما إلى ذلك. قبل مائتي عام، رأى بنجامين فرانكلين أنك: "قد تتأخر، لكن الوقت لن يتأخر"، ولم تكن تلك المقولة أكثر صحة مما هي عليه في مجال الارتقاء بالصحة والشيخوخة الصحية.

يجب على مجتمع علوم التغذية وضع توصيات موثوق بها ونشر تلك التوصيات بطريقة يتبناها الجمهور لاعتناق عقلية الارتقاء بالصحة، وتعزيز عادات الأكل التي تزيد من فرص الحياة الصحية والممتعة. يجب أن تستند رسائل التغذية إلى الأدلة المناسبة وأن يتم توصيلها بطريقة تشجع الأفراد على تبني نظام غذائي وأنماط حياة أكثر

صحة، على سبيل المثال، زيادة النشاط البدني والتوازن في مدخلات الطاقة وكثافة المغذيات، بالإضافة إلى الابتعاد عن الكحوليات وعدم التدخين، والحد من الضغط النفسي، كل هذه النصائح ستفيد الفرد والمجتمع وكذلك الكوكب.

إن فهم معنى "الأمعاء الصحية"، والنظام الغذائي وتغيير نمط الحياة اللازم لتعديل "الميكروبيوم" للشخص إلى حالة مفيدة سيكون له تأثير على الشخص وبالتالي المسار العام للمجتمع إلى متوسط حياة صحي يتماشى مع متوسط العمر المتوقع. يجري حاليًا إحراز تقدم في "تحديد الميكروبيوم الصحي" ولكن هناك الكثير للقيام به. سيكون من المهم لمصنعي الأغذية والمكملات الغذائية وخبراء الصحة العامة تجنب الخلط وتطبيق النتائج على أنها فرص محددة بوضوح للشخص والمجتمع.

لا يمكن لمفاهيم التغذية الشخصية أن تؤتي ثمارها إلا عندما تتوفر التقنيات والتحليلات اللازمة لقياس خط الأساس والاضطرابات بالنسبة إلى خط الأساس. يجب معرفة المرونة والقدرة على الصمود على المستوى الفردي، بحيث يمكن تحديد التعديلات اللاحقة للظروف المهلكة للصحة وإجراء تصحيحات مناسبة لأسلوب الحياة آتياً. من خلال تصميم تعليمات فردية تناسب كل فرد بعينه، يمكن لأفراد المجتمع تدريجياً رؤية نتائج مفيدة.

وسيتعين أن يحظى الارتقاء المتكامل بالصحة بدعم صناعة الأغذية والتغذية. وللتغلب على هذه المشكلة المجتمعية الصعبة، لا ينبغي لصانعي السياسات أن يركزوا على الحلول مثل الضرائب أو الحوافز الإضافية فحسب، بل ينبغي أيضًا أن يتبنوا البرامج التي تمس العديد من المجالات المختلفة، مثل تعليم الأطفال في سن المدرسة، وتحسين التغذية والتثقيف بشأنها، وتعزيز التمتع بنمط حياة نشط وحيوي، وتصاميم المجتمع والمدن لتشجيع ممارسة الرياضة والحصول على خيارات غذائية طازجة وصحية، وتوفير مراكز موثوق بها لتقديم المشورة والخيارات الغذائية. ومع ذلك، فإن النقطة الأكثر أهمية هي تشجيع التغيير السلوكي الفردي والمجتمعي. إن تناول الطعام ضرورة حياتية وظاهرة اجتماعية وثقافية على حد سواء، وسيطلب التبني دعمًا مجتمعيًا إضافيًا من العائلة أو الأصدقاء أو مقدمي الرعاية الصحية أو مستشاري نمط الحياة أو المنظمات الاجتماعية.