

衡量健康促进：将科学转化为政策

Measuring Health Promotion: Translating Science into Policy

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

J.C. Griffiths¹, J. De Vries², M.I. McBurney³, S. Wopereis⁴, S. Serttas⁵, D.S. Marsman⁶

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths 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

摘要：通常，当我们的健康状况恶化时，生命走到尽头时，许多人会做出剧烈的生活方式改变以改善他们的生活质量。然而，人们越来越认识到，在生命早期，将良好的健康促进行为付诸实践，在整个健康计划范围内具有最显著的影响。在过去的十五年中，世卫组织为促进健康指引了明确的方向，始终以使人们能够更好地控制和改善他们的身体，心理和社会健康的过程为中心。良好的健康不仅仅是免于生病和死亡，还是一种 *生活乐趣*（“快乐的生活”），应该伴随着我们生命中的每一天。因此，健康促进不仅包括卫生部门，而且需要个人承诺，以实现与生命周期保持一致的健康目标。本文探讨了健康促进和健康认知力，以及如何设计适当的营养研究来描述积极健康成果的贡献者，人类微生物组在促进健康、解决和减轻发病率以及疾病方面所起的作用。最后，当我们的结构和功能系统频繁受到攻击和干扰时，如何描述表型可塑性和我们必须保持的生理适应能力。

导言

在过去四年中，国际负责任营养委员会（CRN-I）一直致力于在每年的食品法典委员会（CCNFSDU）会议上，将重点放在策划和主持一系列的专家报告上，并发表相应的出版物，努力为科学的发展做出重大贡献。最近的主题是相互关联的，涵盖了最佳营养、健康老龄化，以及在最近的迭代中，围绕健康促进的概念。这些先前的出版物包括来自世界卫生组织（WHO）的观点，催生本次会议报告的研讨会也是在世界卫生组织健康促进司活动的背景下进行的，这里根据公开的WHO材料进行了总结。

结论

初级预防是预防慢性病的最有效和最实惠的手段。在生命的每个阶段，强调饮食质量和数量可能是完成个人和社会长期目标的最佳预防措施。最佳的营养，加上适当的体育活动，已被证明在减少可观察到的肥大和肥胖的标志方面发挥了核心作用。正如所讨论的，健康寿命的丧失是由无数的非传染性疾病造成的，这些疾病是潜伏的，并表现为突发的心血管事件、肝功能衰竭、肺病、糖尿病和所有类型的癌症。即使避免了这些严重的疾病，认知、行动能力和社会联系的丧失往往是最大的恐惧。

公共卫生工作者一致认为营养不足和/或过度消费受许多不同因素的影响，改变饮食和生活方式选择需要更广泛的利益相关者合作，包括但不限于学术研究人员、营养产品配方设计师、医学、饮食和身体健康活动专业人士、监管机构和公共卫生政策倡导者。但是，最重要的投资者，以及最终可以衡量成功与否的投资者，最终将是由广大公众 *在组成的个人*。过去，公共卫生和营养政策的制定者提供了许多不同的公共卫生建议，但由于缺乏所有利益相关者的参与，结果大多以失败告终。世卫组织关于健康促进的倡议将需要对这个问题采取综合方法。

政策制定者和决策者缺乏让所有利益相关方参与的承诺、对扫盲问题和文化及交流问题缺乏了解和/或无力解决，这些都是主要障碍。在任何健康促进计划开始之前，应考虑并解决这些因素。计划的成功将取决于明确的目标、期望和设定的里程碑，以衡量或确认社会健康是否处于有利的上升轨迹，维持现状，或更糟糕的是，整体健康的下降。后者的特点可能是最近一些发达国家的预期寿命下降，这可能是由于公众缺乏理解目标的承诺，并将任何行为的改变推迟到明天，例如吸烟、过量饮酒、糖/盐/脂肪摄入量、缺乏运动、高压力/高风险活动等。200年前，本杰明·富兰克林 (Benjamin Franklin) 认为“以拖延，但时间不会”，这在健康促进和健康老龄化领域最为真实。

营养科学界必须提出可信的建议，并以一种公众将采用促进健康的心态的方式来传达这些建议，促进饮食习惯，最大限度地促进健康和愉快的生活。营养信息需要以适当的证据为基础，并以鼓励个人采用更健康的饮食和生活方式的方式进行交流，例如增加体育活动、能量平衡、营养密度、适度饮酒、不吸烟和减轻压力，将有益于个人、社会以及地球。

了解什么是“健康的肠道”，以及将一个人的微生物群调整到有益状态所需的饮食和生活方式的改变，将对一个人产生影响，从而对社会实现与寿命相一致的健康寿命的整体途径产生影响。在“定义健康的微生物群”方面正在取得进展，但还有很多工作要做。对于食品和补充剂制造商以及公共卫生专家来说，避免混淆，并将研究结果作为明确说明的机会应用于人和民众，这将是至关重要的。

只有当存在测量基线和基线扰动的技术和分析方法时，个性化营养的概念才能达到效果。需要在个人层面了解弹性和灵活性，这样就可以确定随后对损害的适应，并几乎实时地进行适当的生活方式修正。通过为独特的个体量身定制一对一的指导，人们应该会渐渐看到有益的结果。

综合健康促进需要食品和营养行业的支持。为克服这一具有挑战性的社会问题，政策制定者不仅应关注额外税收或激励措施等解决方案，还应采取涉及许多不同领域的计划，例如学龄儿童教育、改善营养和标签识字、促进积极和参与的生活方式、社区和城市设计以鼓励锻炼和获得新鲜和健康的食物选择，以及为营养建议和选择提供一个可信赖的信息交流中心。然而，最重要的一点是鼓励个人和社会的行为改变。饮食既是一种必需品，也是一种社会和文化现象，采取健康的饮食方式需要家庭、朋友、医疗保健提供者、生活方式顾问或社会组织的额外社区支持。