

## Измерение укрепления здоровья: перевод науки в политику

### 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

**Аннотация:** Как правило, именно под конец своего земного пути, когда состояние здоровья ухудшается, многие люди идут на радикальное изменение образа жизни, чтобы улучшить ее качество. Тем не менее, все чаще признается тот факт, что как можно более раннее внедрение правильных методов здорового образа жизни в практику наиболее значительно влияет на продолжительность ее максимально здорового периода. За последние пятнадцать лет ВОЗ внесла ясность в понятие «укрепление здоровья», всегда сосредоточиваясь на формулировке процесса, позволяющего людям усилить контроль над своим физическим, психическим и социальным здоровьем и улучшить его. Хороший уровень здоровья — это не просто свобода от болезней и смертности, это *joie de vivre* («наслаждение жизнью»), которое должно сопровождать нас ежедневно. Поэтому укрепление здоровья включает в себя не только сектор здравоохранения, но и требует индивидуальной приверженности для достижения данной цели — здорового образа жизни, влияющего на продолжительность ее здорового периода. В данном документе рассматривается укрепление здоровья и грамотность в вопросах здоровья, а также то, как проводить соответствующие исследования питания для определения способствующих положительному исходу здоровья факторов, роль, которую играет микробиом человека в укреплении здоровья и решении проблем заболеваемости и болезней, и, наконец, то, как охарактеризовать фенотипическую гибкость и физиологическую

устойчивость, которую мы должны поддерживать, когда наши структурные и функциональные системы подвергаются атаке ударами и потрясениями жизни.

### **ВСТУПЛЕНИЕ**

За последние четыре года Совет по ответственному питанию - Международный (CRN-I) стремился значительно пополнить научный массив, уделяя особое внимание организации и модерированию серии экспертных презентаций с сопутствующими публикациями, проводимых на ежегодном заседании Комитета по питанию и продуктам для специального диетического использования (CCNFSDU) Кодекса Алиментариус (Codex Alimentarius). Самые последние темы взаимосвязаны и охватывают оптимальное питание, здоровое старение, а в этой последней версии — концепции, касающиеся укрепления здоровья. Эти предыдущие публикации включали точку зрения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), и симпозиум, на основе которого был подготовлен данный отчет, также представлен на фоне деятельности Департамента укрепления здоровья, обобщенной здесь из общедоступных материалов ВОЗ.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Первичная профилактика — наиболее эффективное и доступное средство предотвращения хронических заболеваний. Упор на качество и количество питания может быть лучшей профилактической мерой для достижения долгосрочных личных и общественных целей на каждом этапе жизни. Доказано, что оптимальное питание в сочетании с соответствующей физической активностью играют центральную роль в уменьшении видимых признаков полноты и ожирения. Как уже говорилось, потеря состояния здоровья подтверждается огромным количеством коварных неинфекционных заболеваний, которые проявляются в виде внезапных сердечно-сосудистых патологий, печеночной недостаточности, легочных заболеваний, диабета и рака всех типов. И даже если этих тяжелых болезней удастся избежать, потеря когнитивных способностей, подвижности и социальных связей часто вызывает наибольший страх.

Работники здравоохранения единодушны в том, что на недостаточность или чрезмерность питания влияет множество различных факторов, и для изменения

рациона питания и образа жизни потребуется более широкое сотрудничество заинтересованных сторон, в том числе академических исследователей, разработчиков продуктов питания, специалистов в области медицины, диетологии и физической активности, регулирующих органов и приверженцев политики общественного здравоохранения. Но самым важным инвестором, по которому в конечном итоге можно будет судить об успехе (или не успехе), в конечном итоге будут люди, составляющие *в целом* широкую общественность. В прошлом архитекторы политики в области общественного здравоохранения и питания давали множество различных рекомендаций по охране здоровья населения, но результаты в основном не оправдались из-за отсутствия взаимодействия со всеми заинтересованными сторонами. Инициатива ВОЗ по укреплению здоровья потребует комплексного подхода к проблеме.

К основным препятствиям относится отсутствие у политиков и лиц, принимающих решения, стремления вовлечь в процесс весь спектр заинтересованных сторон, непонимание и/или неспособность решить вопрос неграмотности, а также культурные и коммуникационные проблемы. Эти факторы следует учитывать и принимать во внимание до начала любой программы по укреплению здоровья. Успех программы (программ) будет зависеть от четкости целей, ожиданий и установления контрольных точек для измерения или подтверждения того, что здоровье общества движется вверх по благотворной траектории, поддерживая статус-кво или, что хуже, ухудшая общее состояние здоровья. Последнее можно охарактеризовать недавним снижением продолжительности жизни в некоторых развитых странах, возможно, из-за отсутствия стремления населения понять преследуемые цели и желание отложить на завтра любые изменения в поведении — курение, чрезмерное употребление алкоголя, потребление сахара/соли/жира, отсутствие физических упражнений, высокий стресс/деятельность с высоким риском и т. д. Двести лет назад Бенджамин Франклин сказал следующее: «Вы можете откладывать, но время — нет», и нигде эта фраза не была более актуальной, чем в сфере укрепления здоровья и здорового старения.

Научное сообщество в области питания должно разработать надежные рекомендации и донести их до общественности таким образом, чтобы она приняла способствующий укреплению здоровья образ мышления, продвигала пищевые

привычки, которые делают жизнь максимально здоровой и приносящей удовольствие. Информация о питании должна быть основана на соответствующих доказательствах и передаваться таким образом, чтобы побуждать людей к более здоровому питанию и образу жизни, например, к повышению физической активности, энергетическому балансу, плотности питательных веществ, умеренному потреблению алкоголя, отказу от курения и снижению стресса, что принесет пользу как человеку и обществу, так и планете.

Понимание того, что такое «здоровый кишечник», а также изменения в питании и образе жизни, необходимые для приведения микробиома человека в благоприятное состояние, окажут влияние на индивидуума и, следовательно, на общий путь общества к состоянию здоровья, совпадающему с продолжительностью жизни. Достигнут прогресс в «определении здорового микробиома», но еще многое предстоит сделать. Производителям пищевых продуктов и добавок, а также экспертам в области общественного здравоохранения будет важно избегать неоднозначности и применять результаты как четко заявленные возможности для человека и населения.

Концепции персонализированного питания могут быть реализованы только тогда, когда существуют технологии и аналитика для измерения исходного уровня и отклонений от исходного уровня. Устойчивость и гибкость должны быть известны на индивидуальном уровне, чтобы можно было определить последующую адаптацию к повреждению и внести соответствующие коррективы в образ жизни практически в режиме реального времени. Если подбирать индивидуальные инструкции для каждого конкретного человека, то постепенно население должно увидеть положительные результаты.

Комплексное укрепление здоровья потребует поддержки со стороны пищевой промышленности. Чтобы решить эту сложную социальную проблему, политикам следует сосредоточиться не только на таких решениях, как дополнительные налоги или льготы, но и на программах, которые затрагивают множество различных областей: образование детей школьного возраста, повышение грамотности в вопросах питания и маркировки, пропаганда активного и увлекательного образа жизни, проектирование сообществ и городов для поощрения физических упражнений и доступа к свежим и полезным продуктам питания, а также создание надежного информационного центра

для получения рекомендаций и вариантов питания. Однако наиболее важным моментом будет поощрение изменения поведения отдельных людей и общества в целом. Питание — это одновременно и необходимость, и социально-культурное явление, а его адаптация потребует дополнительной поддержки со стороны семьи, друзей, медицинских работников, консультантов по образу жизни или общественных организаций.