

Всемирный день здоровья проходит 7 апреля 2016 года под девизом «Победим диабет!»

Цель проведения информационно-пропагандистской кампании в рамках Всемирного дня здоровья 2016 года — расширить профилактику диабета, обратить внимание населения на тот факт, что благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака и алкоголя можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом, снизить риск его возникновения.

Тема диабета не случайно определена в качестве девиза Всемирного дня здоровья в 2016 году. По данным ВОЗ, эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах, причем особенно резкий рост задокументирован в странах с низким и средним уровнем дохода - в 2012 году 80% из 1,5 миллионов случаев смертей пришлось именно на эти страны. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

В «Руководстве по потреблению сахаров взрослыми и детьми», опубликованном ВОЗ в 2015 году, рекомендовано поддерживать сниженные уровни потребления свободных сахаров на протяжении всей жизни - менее 10% от общей калорийности потребляемых продуктов.

Россия добилась значительных успехов в решении проблем организации здорового питания. Как указывается в докладе «Государственная политика Российской Федерации в области здорового питания» за 2015 год, в результате принятых мер ежегодный средний показатель на душу населения по потреблению рыбы увеличился на 90 %, фруктов и ягод - на 50 %, мяса - на 40 %, овощей - на 30 %.

Вместе с тем, одним из основных нарушений структуры питания взрослого населения в Российской Федерации является превышение калорийности пищевого рациона над энергозатратами, что приводит к росту избыточной массы тела и ожирения (на 7,5 % у женщин и 13,6 % у мужчин в период с 2005 по 2012 гг.), а также служит фактором риска развития диабета. Избыточное потребление добавленного сахара, которое превышает норму в 1,5 раза, ведет к нарушению углеводного обмена, повышению уровня глюкозы в крови и развитию диабета (3 % обследованных при диспансеризации в 2013 году имели повышенный уровень глюкозы в крови). Число зарегистрированных в России больных диабетом выросло на 21 % за период 2009—2012 гг.

С целью оптимизации питания детей и подростков постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 №45 утверждены «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.08.2008 № 12085). Данными санитарными правилами определен перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений. Он включает, в том числе, тонизирующие, энергетические, газированные напитки. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека обращает внимание работодателей, предпринимателей, производителей, преподавателей, гражданского общества, СМИ и общественности в целом на необходимость проведения ранней профилактики диабета, приверженности принципам здорового питания, регулярной физической активности, поддержания нормального веса тела и воздержания от употребления табака и алкоголя. Своевременные профилактические меры позволяют предупредить заболевание диабетом и снизить риск его возникновения.

Вместе мы победим диабет!