

# Ключевые выводы по Российской Федерации

из отчета «Подростковое  
ожирение и связанное  
с ним поведение: тенденции  
и социальные неравенства  
в Европейском регионе ВОЗ,  
2002–2014 гг.»



# ВВЕДЕНИЕ

Отчет представляет тенденции показателей ожирения, физической активности, малоподвижного образа жизни и пищевых привычек, в частности, потребления фруктов и овощей, подслащенных прохладительных напитков и сладкого, среди подростков 11, 13 и 15 лет в странах Европейского региона ВОЗ за 2002-2014 гг. Доклад основан на данных новаторского международного исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC). Подростковое ожирение и связанное с ним поведение рассматриваются с учетом возраста и пола детей и подростков, а также социально-экономического статуса их семей.

Уже более 25 лет в ходе международного исследования HBSC осуществляется сбор данных о состоянии здоровья подростков, в том числе об их пищевом поведении, физической активности, малоподвижном образе жизни, а в последнее время также об избыточной массе тела и ожирении, что позволяет сравнивать показатели в разных странах во временной перспективе. На сегодняшний день в исследовании HBSC участвуют 44 страны Европы и Северной Америки. Результаты исследования традиционно

используются ВОЗ и многими ведущими организациями в сфере здравоохранения в качестве основы для формирования политики европейских стран в отношении здоровья подростков с целью улучшения качества жизни миллионов молодых людей в Европейском регионе ВОЗ.

Российская Федерация присоединилась к исследованию в 1993 году и на сегодняшний день приняла участие в шести исследовательских циклах. В последнем исследовании 2013/2014 гг. в Российской Федерации было опрошено порядка 4700 детей школьного возраста, тогда как общее число опрошенных во всех странах и регионах, участвовавших в исследовании 2013/2014 гг., составило около 220 000 подростков.

# ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Подростки представляют интеллектуальный, производственный и репродуктивный потенциал нации, от состояния здоровья которых зависит здоровье и дальнейшее развитие общества и государства. В этой связи отслеживание тенденций в показателях здоровья детей и подростков и выявление факторов риска с целью их дальнейшего преодоления носят жизненно важный характер.

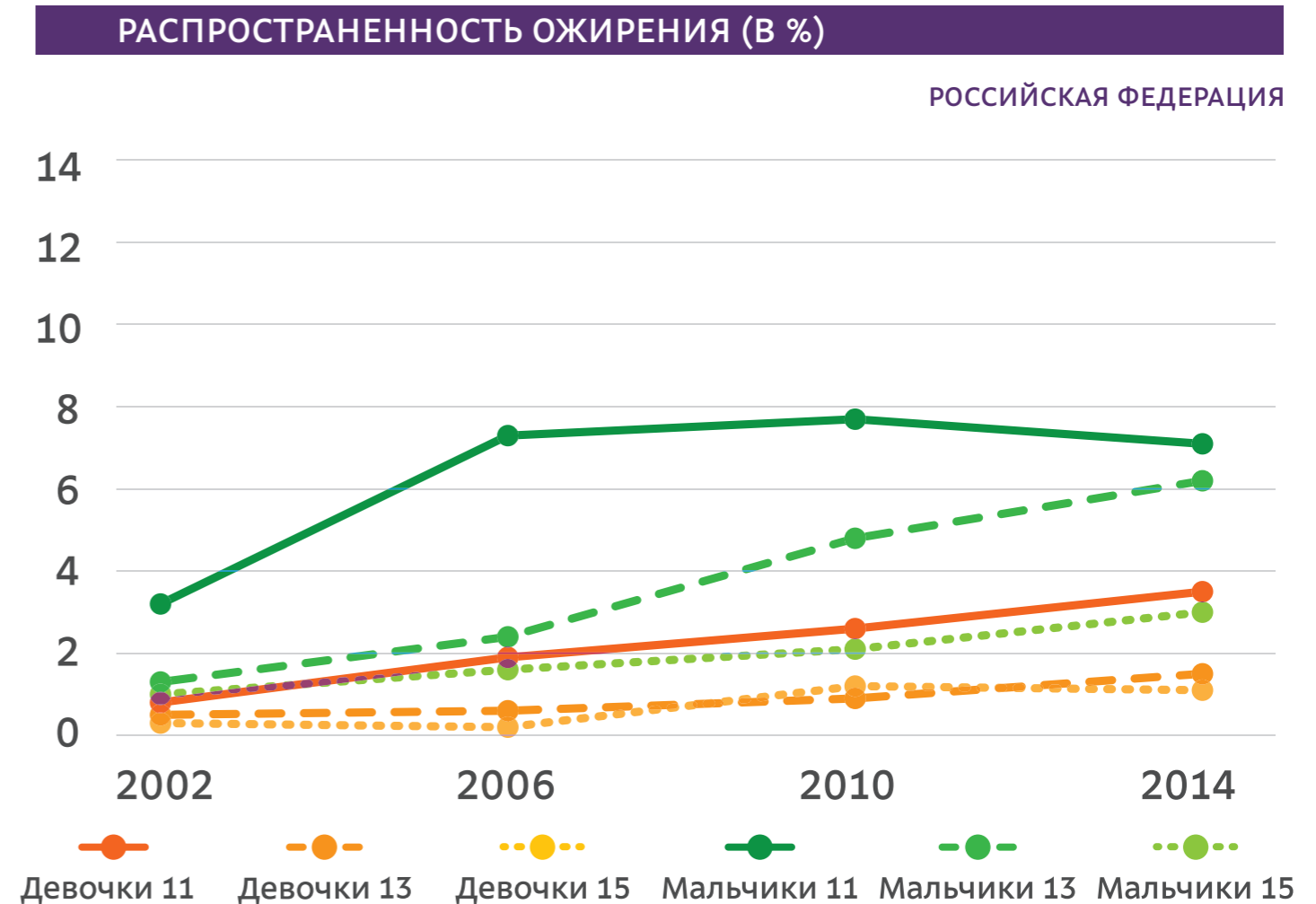


# ОЖИРЕНИЕ

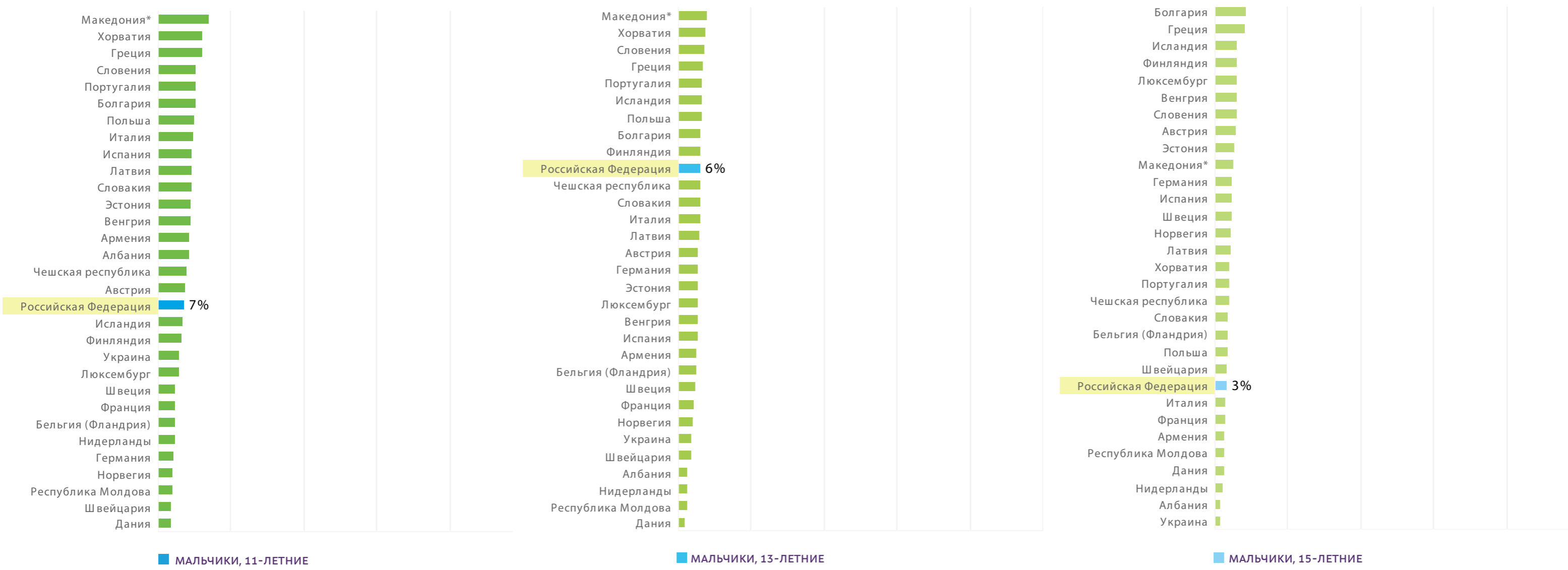
тенденции в зависимости  
от возраста, гендерной  
принадлежности и достатка  
семьи

# РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОЖИРЕНИЯ

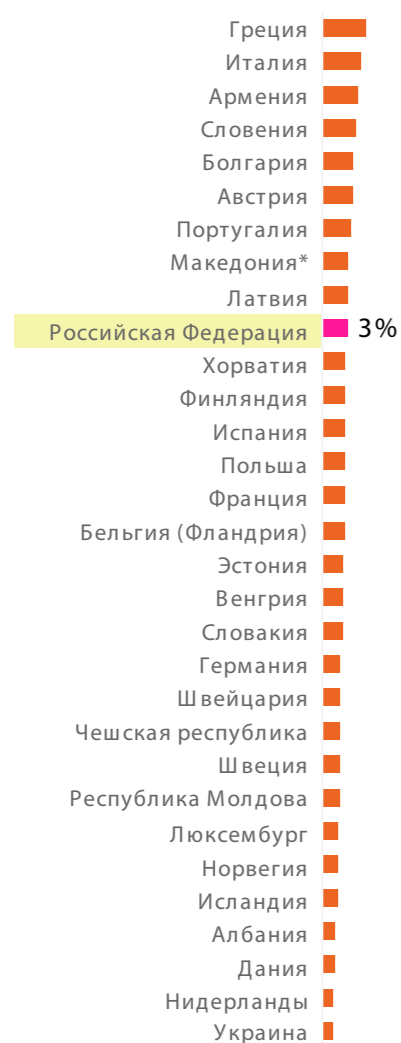
- ▶ Показатели ожирения в период с 2002 по 2014 гг. в Российской Федерации среди девочек выросли в 4 раза и составили 2%, тогда как среди мальчиков почти в 3 раза и составили 5,4%.
- ▶ Наиболее заметное увеличение распространенности ожирения наблюдается среди 11-летних мальчиков: с 3,2% в 2002 году до 7,1% в 2014 году.
- ▶ С 2002 по 2014 гг. наблюдается более высокая распространенность ожирения среди мальчиков, чем среди девочек, во всех трех возрастных группах
- ▶ В отличие от 2002 г. в 2014 г. наблюдается обратная зависимость показателя ожирения от достатка семьи среди мальчиков, то есть к ожирению более склонны мальчики из семей с низким уровнем достатка. Среди девочек как в 2002 г., так и в 2014 г. зависимость остается обратной, то есть к ожирению более склонны девочки из семей с более высоким уровнем достатка.
- ▶ Несмотря на то, что показатели ожирения среди российских подростков ниже или близки показателям ряда соседних стран (например, Латвии, Эстонии), тенденция роста показателей ожирения с 2002 года может вызвать серьезные проблемы в будущем.



# РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



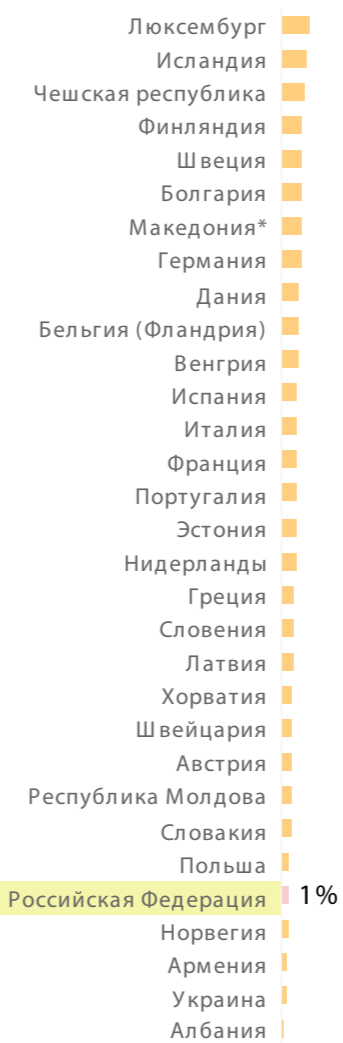
# РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ДЕВОЧЕК 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



■ ДЕВОЧКИ, 11-ЛЕТНИЕ



■ ДЕВОЧКИ, 13-ЛЕТНИЕ



■ ДЕВОЧКИ, 15-ЛЕТНИЕ

# ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

тенденции в зависимости  
от возраста, гендерной  
принадлежности и достатка  
семьи





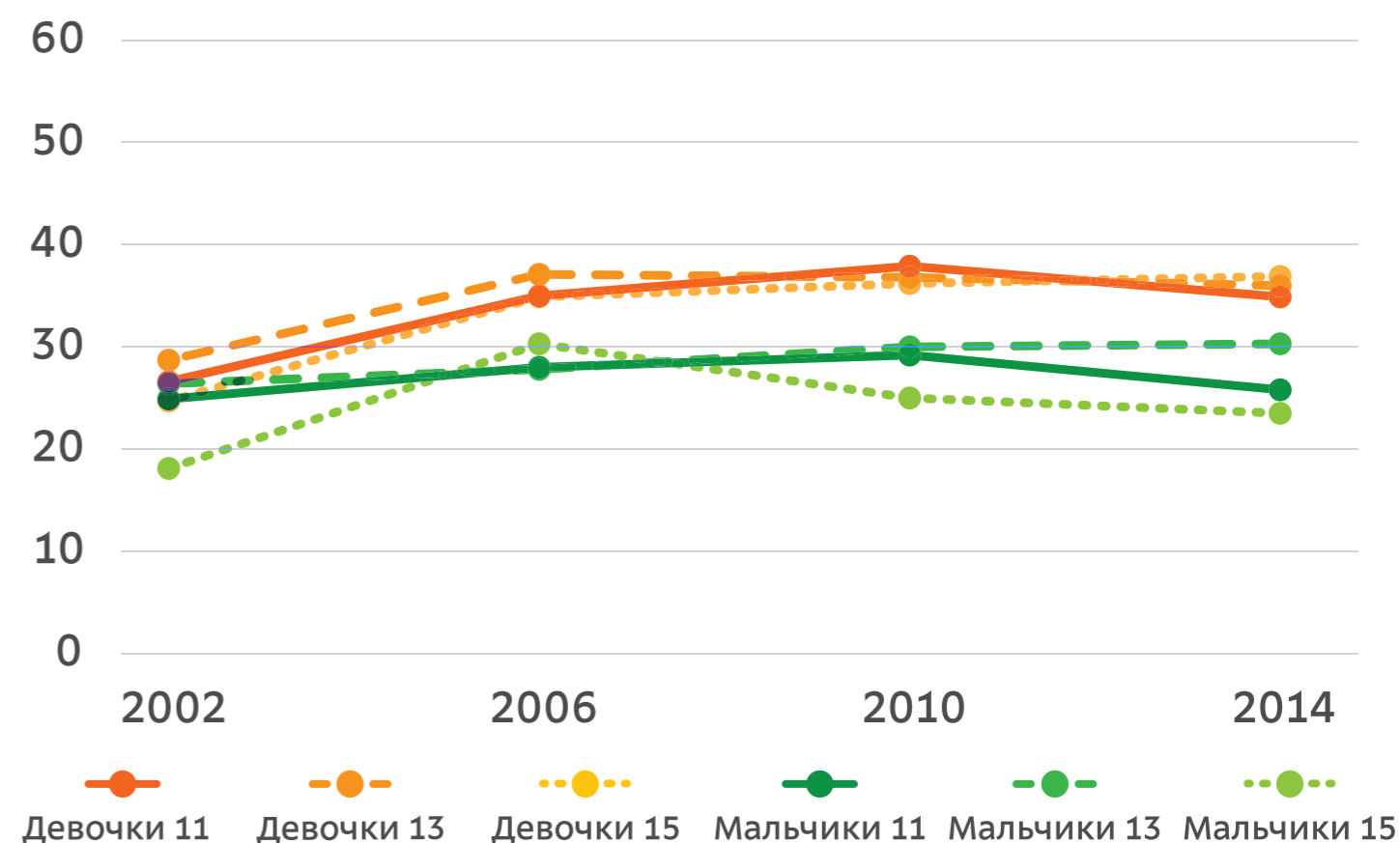
# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ



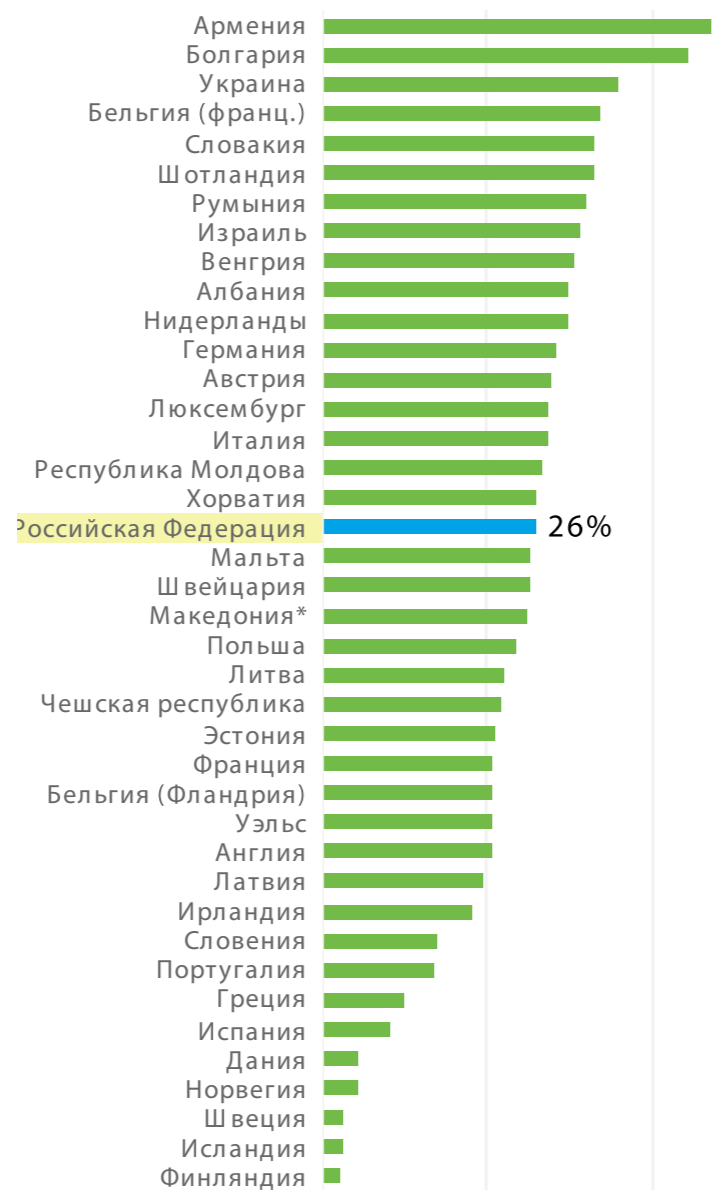
- ▶ Показатели ежедневного потребления сладостей достаточно стабильны на протяжении 2002-2014 гг., но находятся на высоком уровне.
- ▶ В 2014 году более трети девочек сообщили о ежедневном потреблении сладкого. Самый высокий показатель потребления сладкого в 2014 году наблюдался среди 15-летних девочек (36,9%).
- ▶ Показатели потребления сладкого выше среди девочек, чем среди мальчиков, и носят устойчивый характер среди девочек во всех возрастных группах, не демонстрируя снижения.
- ▶ Мальчики и девочки из семей с более высоким уровнем достатка чаще едят сладости и эти показатели являются статистически значимыми.
- ▶ По сравнению с другими странами в 2014 году показатели ежедневного потребления сладкого среди российских подростков относительно высокие как среди мальчиков, так и среди девочек во всех трех возрастных группах. При сравнении данных потребления сладкого в Российской Федерации с другими странами Европейского региона ВОЗ наибольшие опасения вызывают 11- и 15-летние девочки.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ (В %)

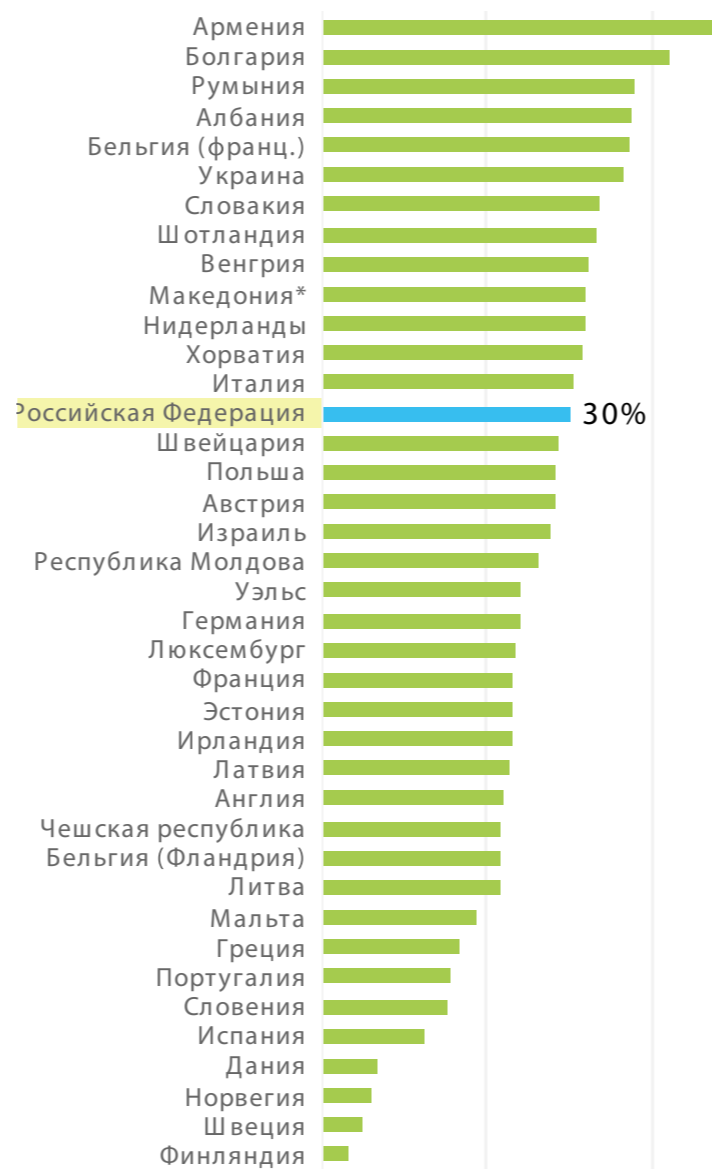
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



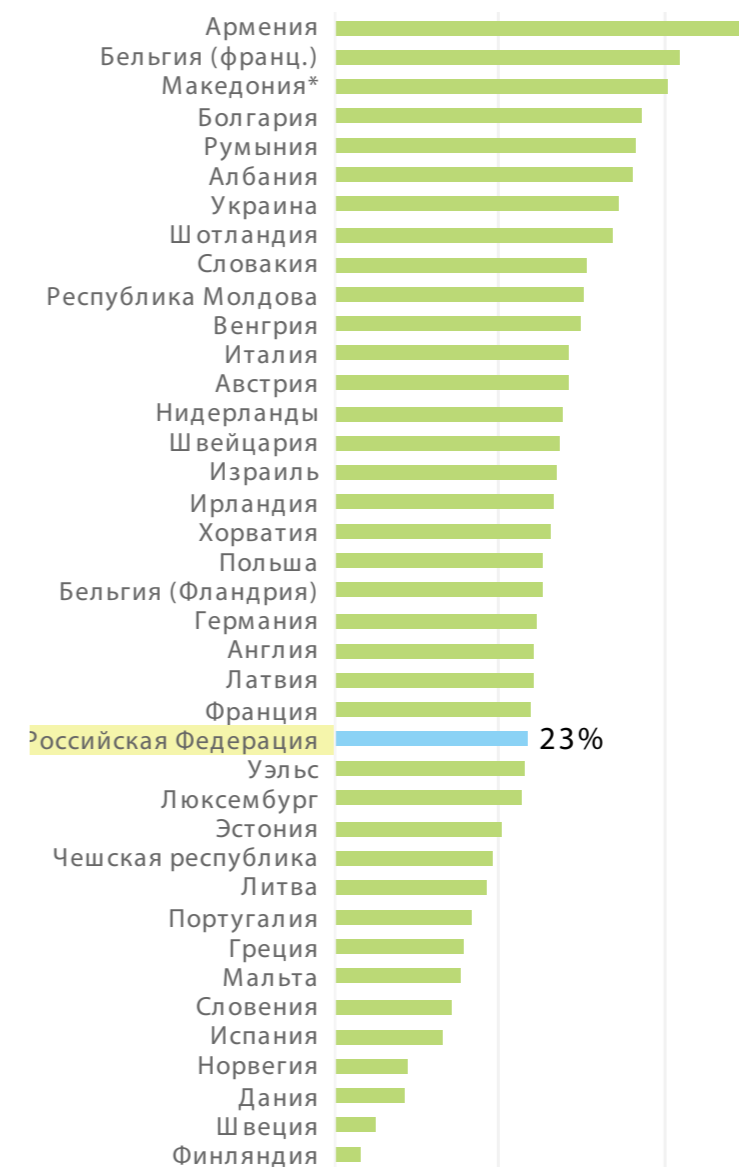
# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ (%) СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



■ МАЛЬЧИКИ, 11-ЛЕТНИЕ

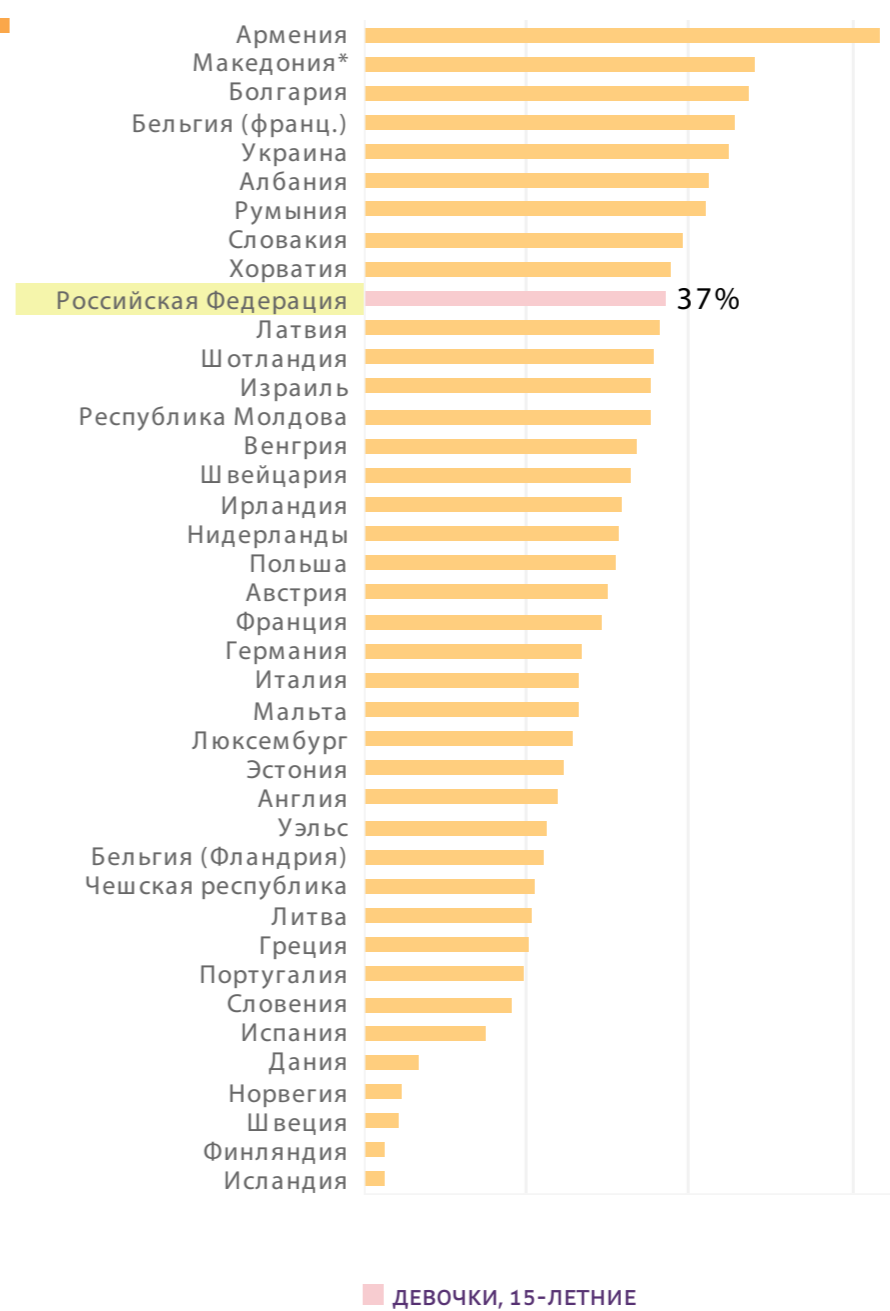
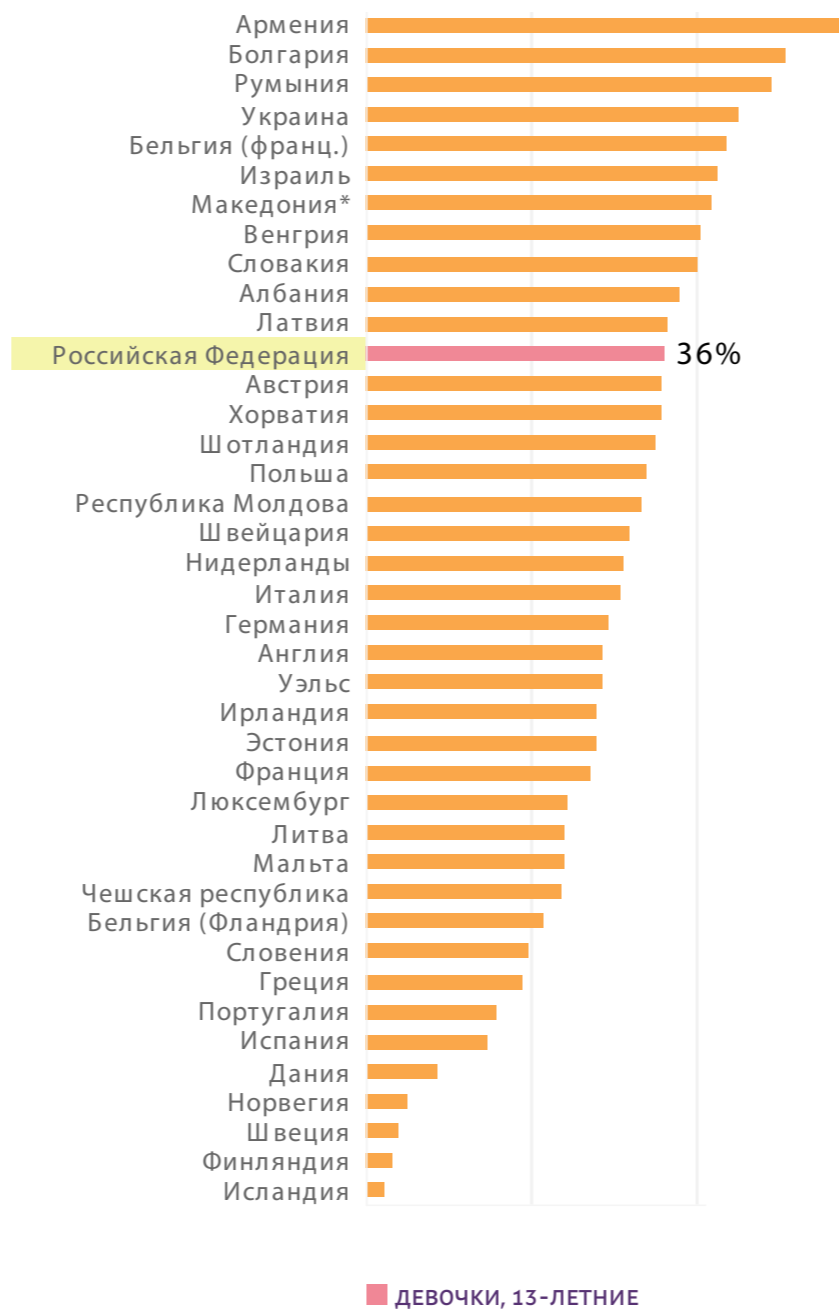
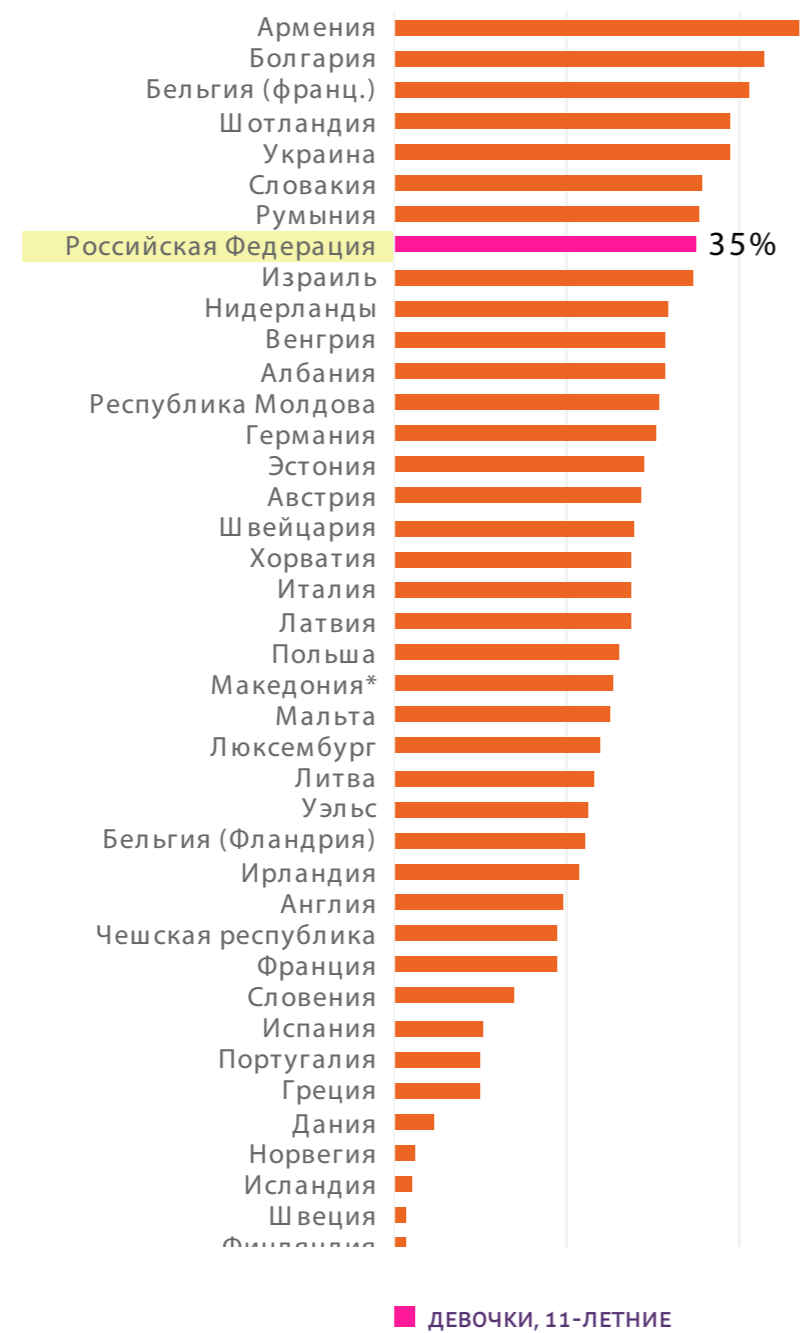


■ МАЛЬЧИКИ, 13-ЛЕТНИЕ



■ МАЛЬЧИКИ, 15-ЛЕТНИЕ

# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ (%) СРЕДИ ДЕВОЧЕК 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ

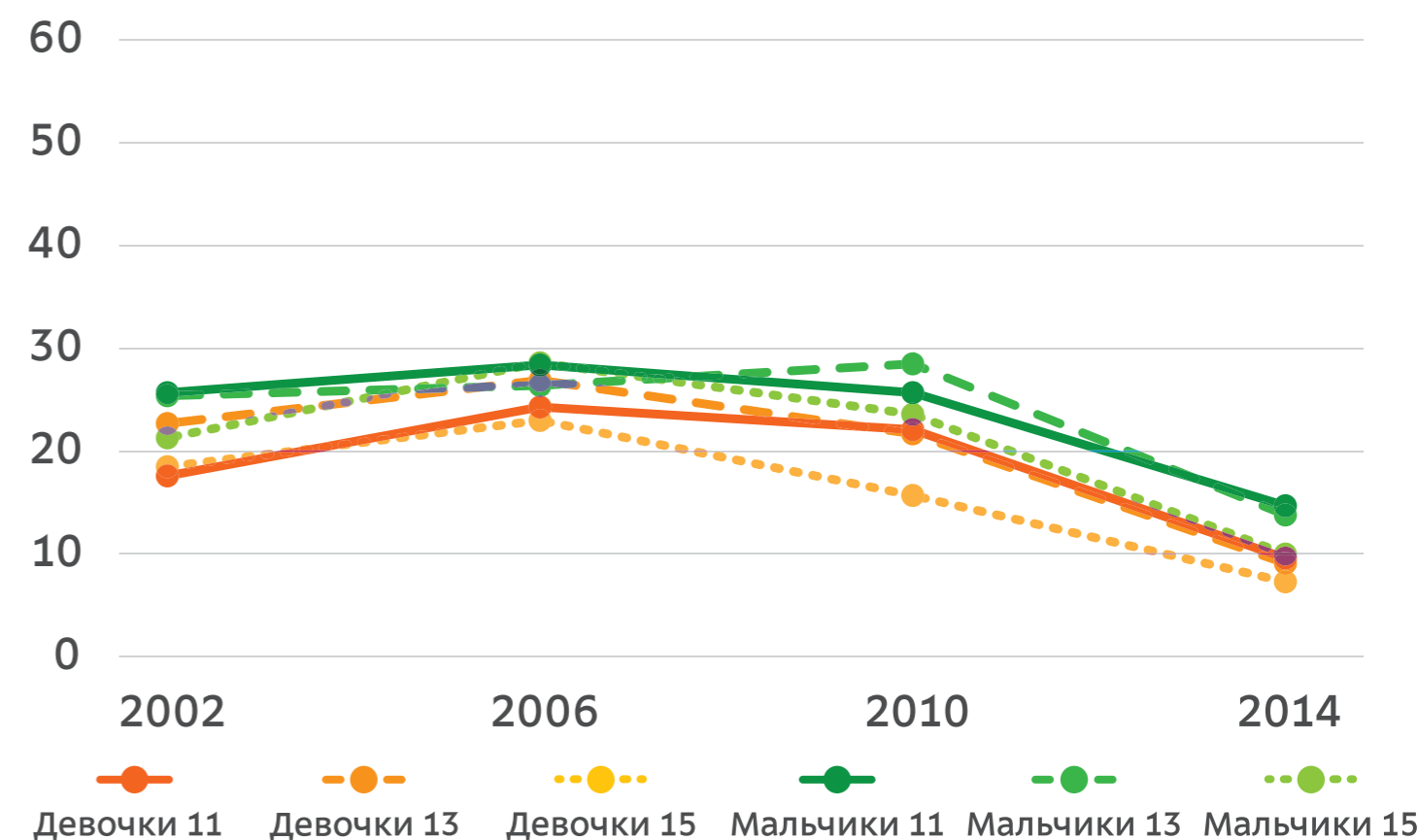


# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДСЛАЩЕННЫХ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ



## ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДСЛАЩЕННЫХ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ (В %)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



▶ Несмотря на то, что наблюдается снижение потребления безалкогольных подслащенных прохладительных напитков среди мальчиков и девочек: с 22,9% в 2010 году до 10,7% в 2014, данный показатель остается на высоком уровне.

▶ В 2014 году распространенность потребления подслащенных прохладительных напитков была выше среди мальчиков, чем среди девочек во всех трех возрастных группах. Самая высокая распространенность наблюдалась среди 11-летних мальчиков (14,7%).

▶ В большинстве стран Европейского региона ВОЗ по результатам исследования 2014 года было установлено, что о потреблении подслащенных прохладительных напитков чаще сообщают подростки из семей с более низким уровнем достатка. Однако в России подобная тенденция наблюдается только среди девочек. Среди мальчиков подслащенные прохладительные напитки чаще пьют подростки из семей с более высоким уровнем достатка.

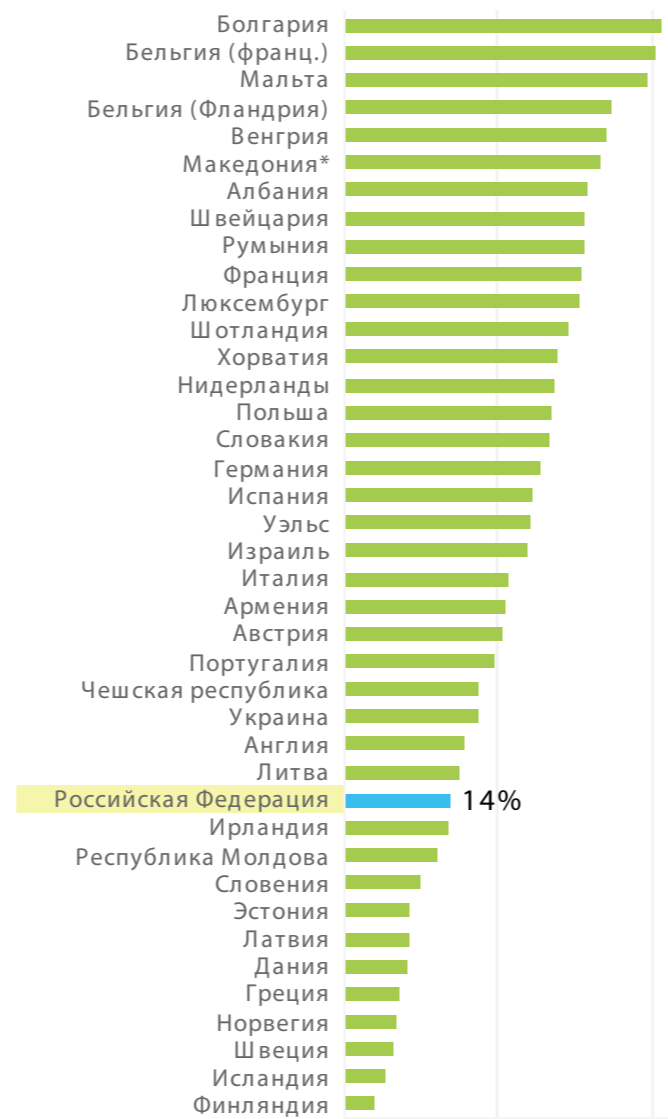
▶ На международном уровне Россия демонстрирует хорошие показатели по снижению уровня потребления подслащенных прохладительных напитков как среди мальчиков, так и среди девочек.



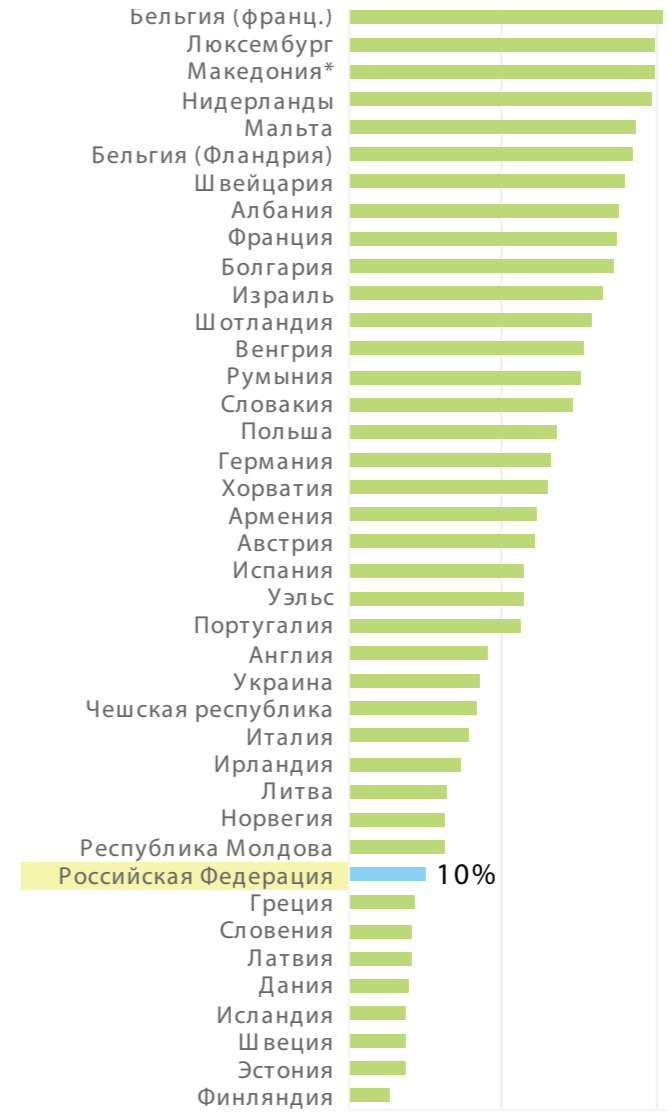
# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДСЛАЩЕННЫХ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ (%) СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



■ МАЛЬЧИКИ, 11-ЛЕТНИЕ



■ МАЛЬЧИКИ, 13-ЛЕТНИЕ

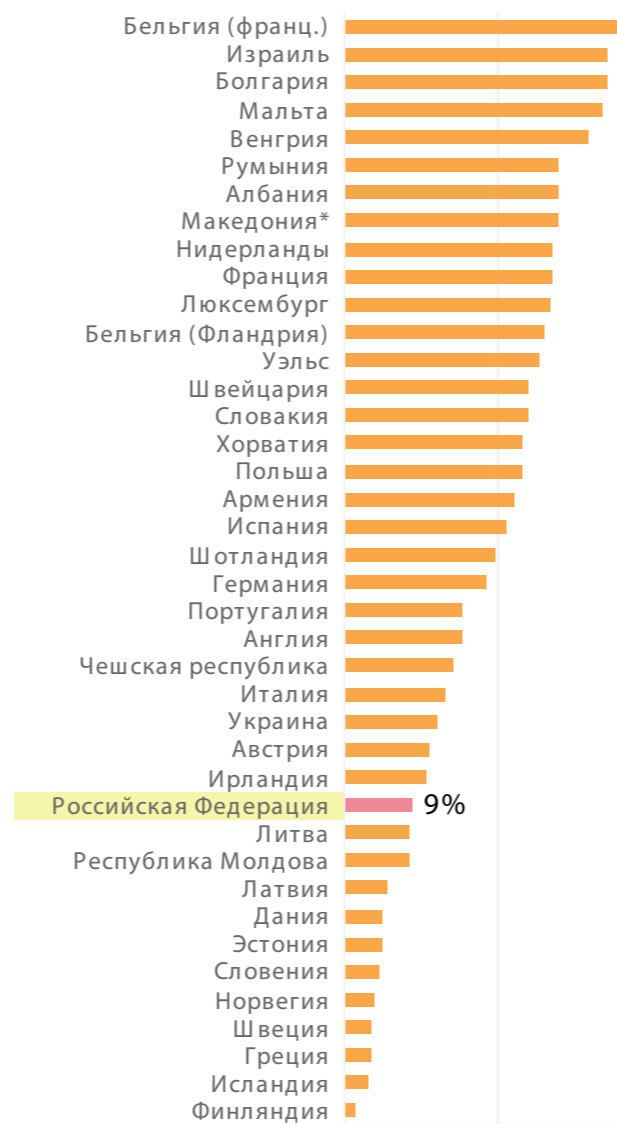


■ МАЛЬЧИКИ, 15-ЛЕТНИЕ

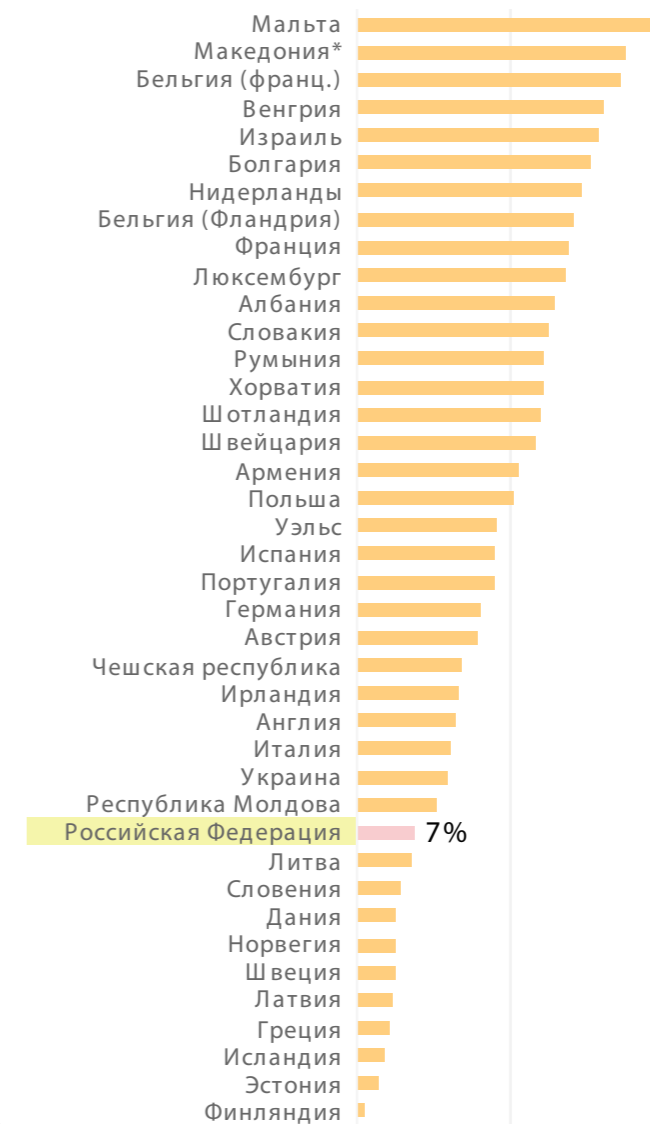
# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДСЛАЩЕННЫХ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ (%) СРЕДИ ДЕВОЧЕК 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



■ ДЕВОЧКИ, 11-ЛЕТНИЕ



■ ДЕВОЧКИ, 13-ЛЕТНИЕ



■ ДЕВОЧКИ, 15-ЛЕТНИЕ

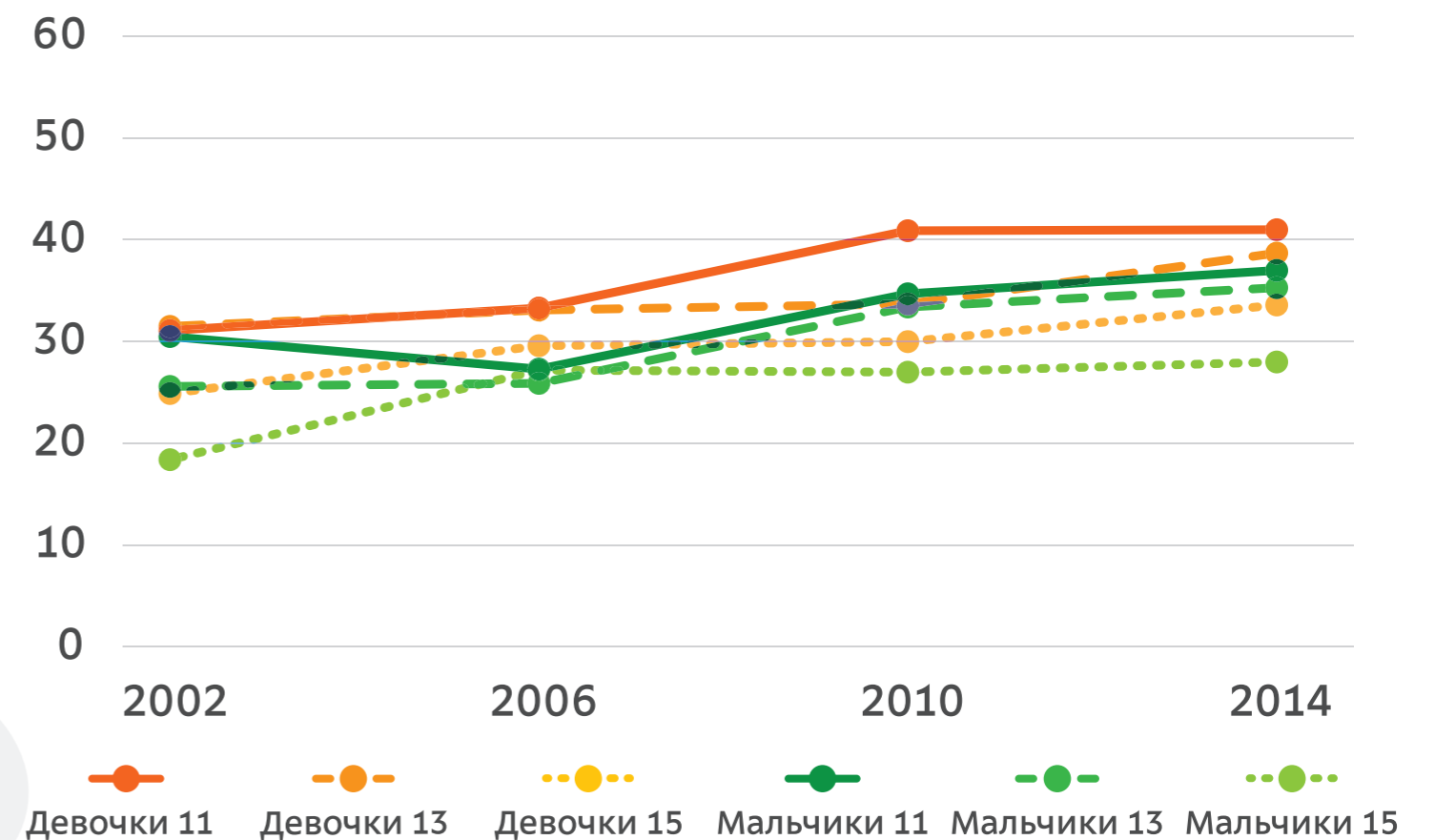
# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ



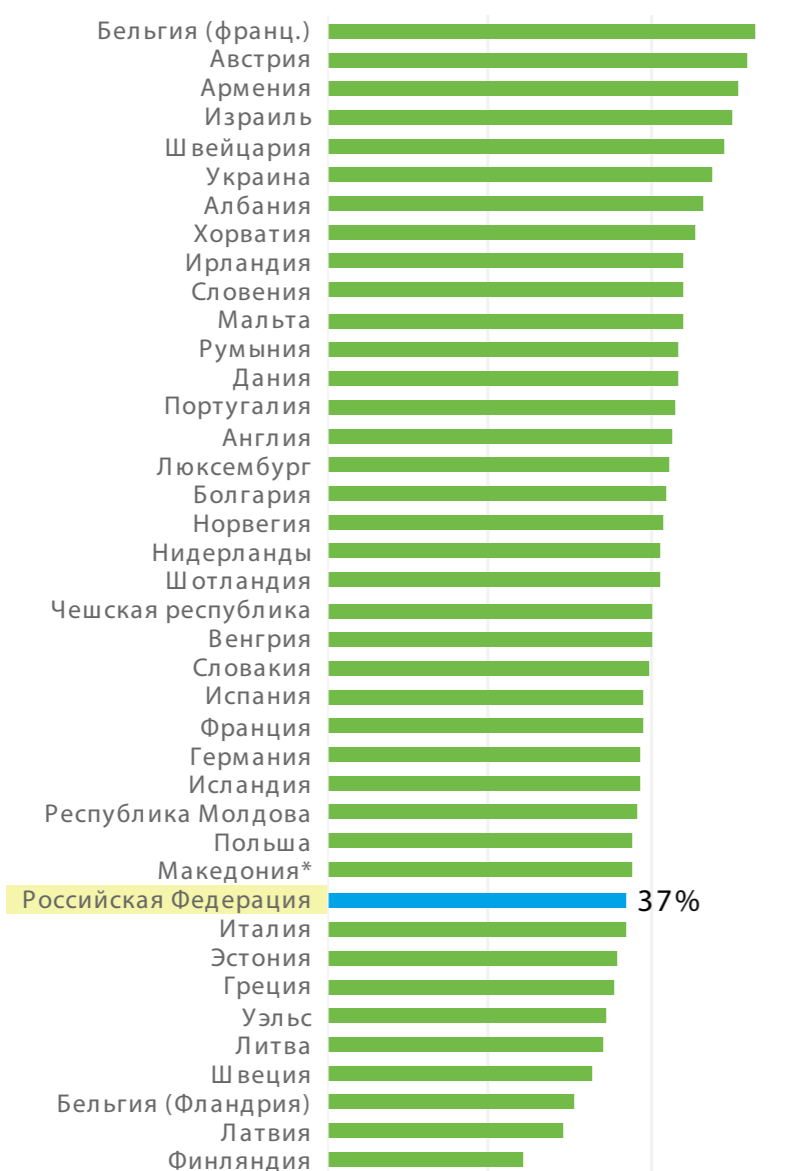
- ▶ Наблюдается положительное увеличение показателей потребления фруктов среди российских подростков на протяжении времени. В 2002 году 27% российских подростков сообщали о ежедневном потреблении фруктов. В 2014 году этот показатель вырос до 35,6%.
- ▶ Самый низкий уровень ежедневного потребления фруктов в 2014 году наблюдался среди мальчиков 15-летнего возраста (28%)
- ▶ Уровень потребления фруктов выше среди подростков из семей с более высоким уровнем достатка. Такие подростки чаще сообщают об ежедневном потреблении фруктов, однако за период с 2002 по 2014 гг. наблюдается повышение показателей потребления фруктов в семьях с более низким достатком. Уровень потребления фруктов среди российской молодежи ниже, чем среди подростков во многих других европейских странах.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ (В %)

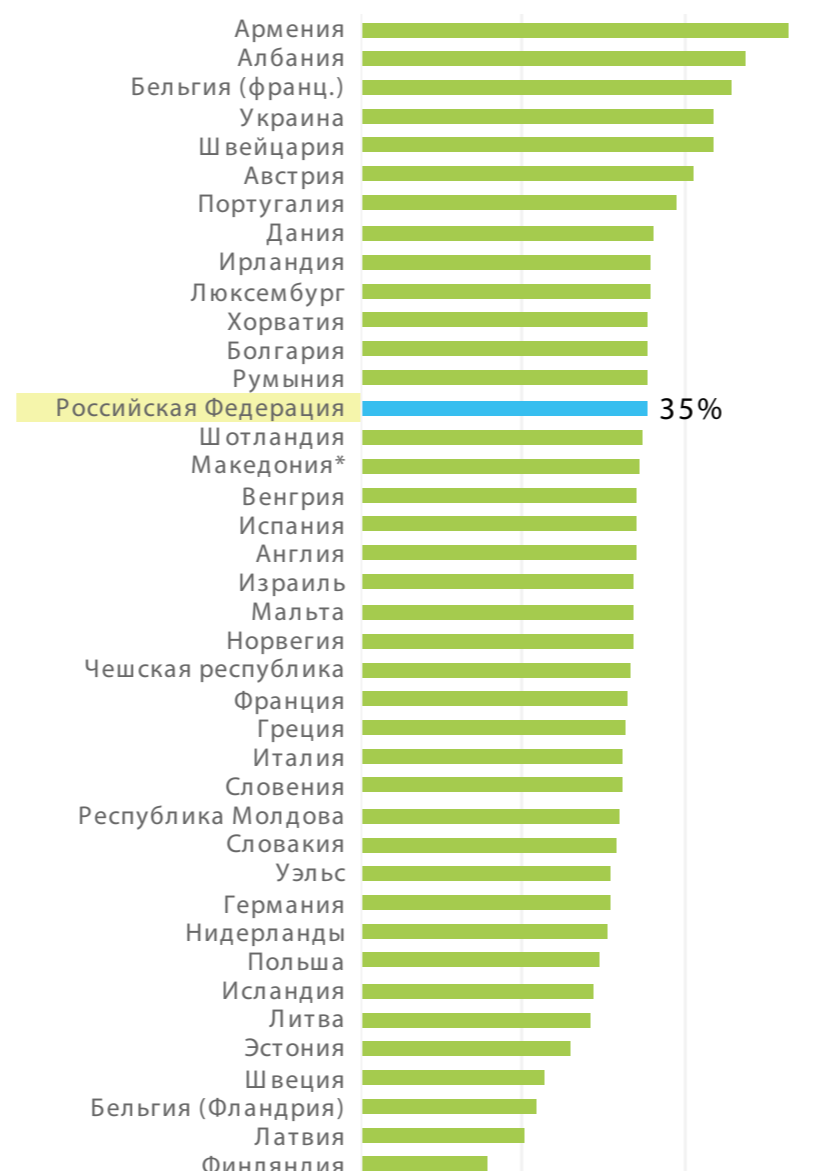
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



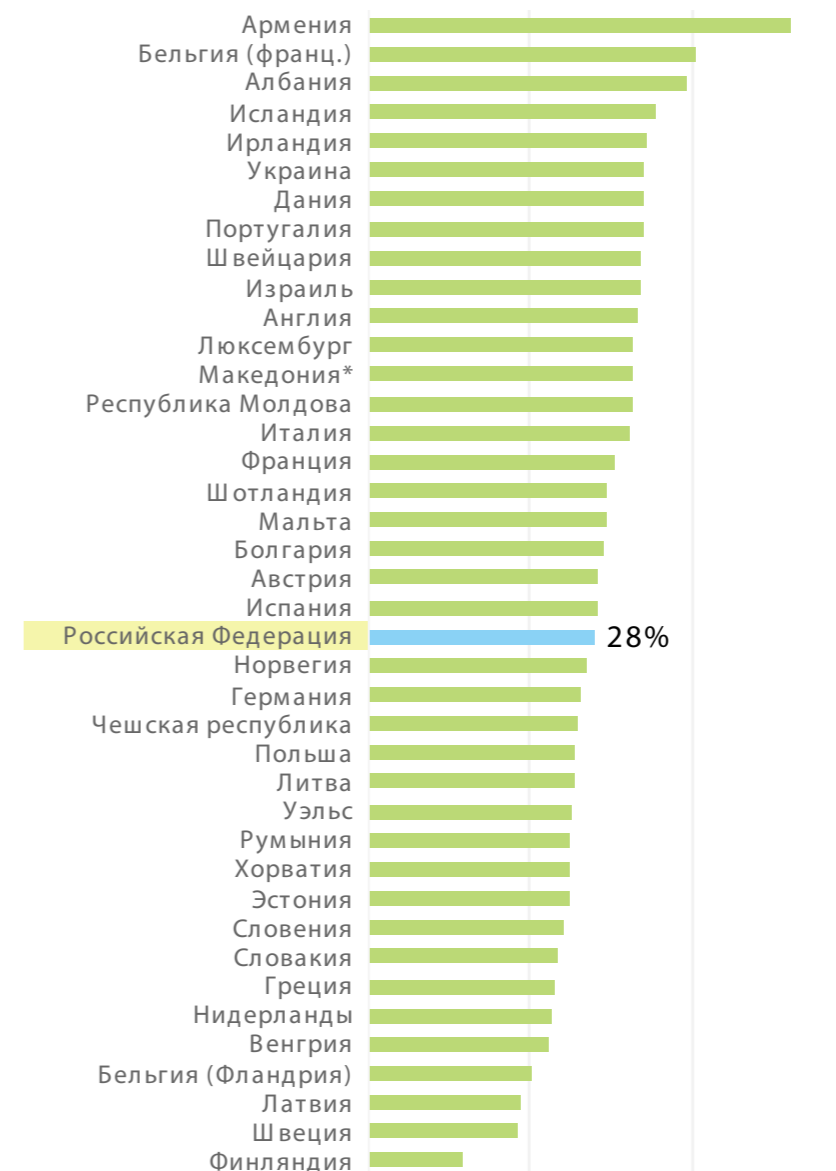
# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ (%) СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



■ МАЛЬЧИКИ, 11-ЛЕТНИЕ



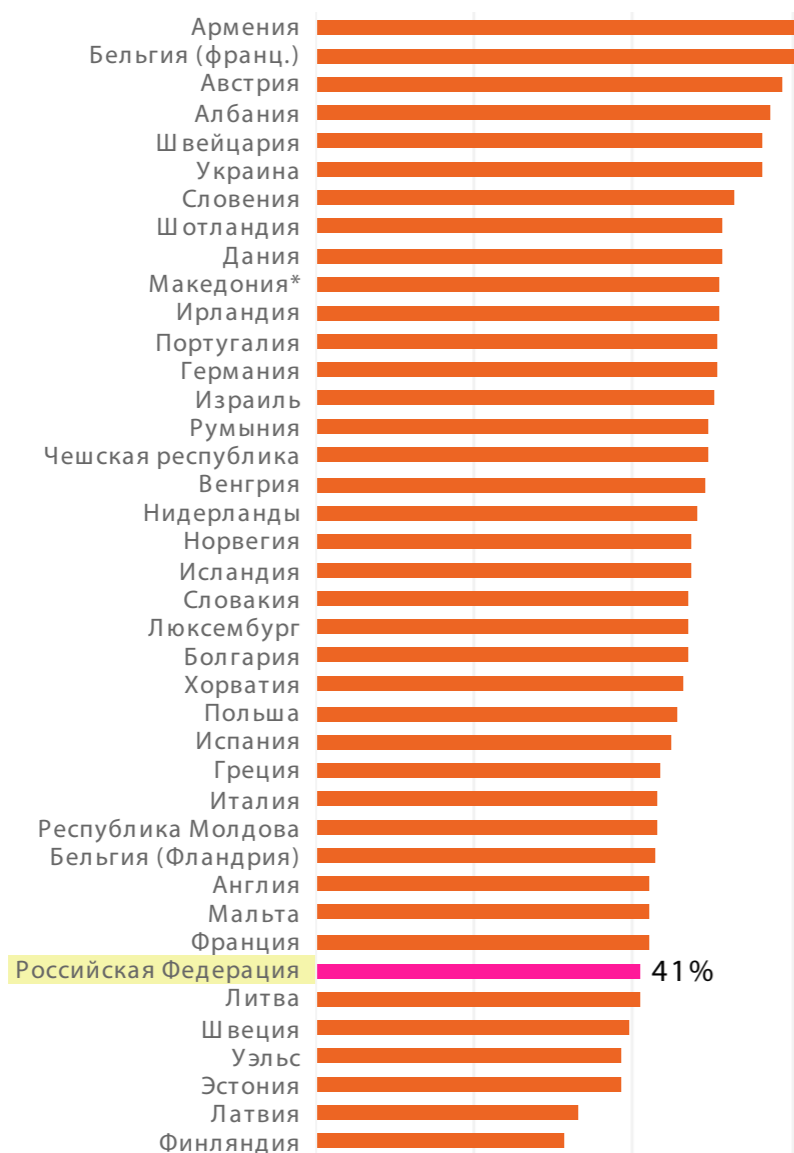
■ МАЛЬЧИКИ, 13-ЛЕТНИЕ



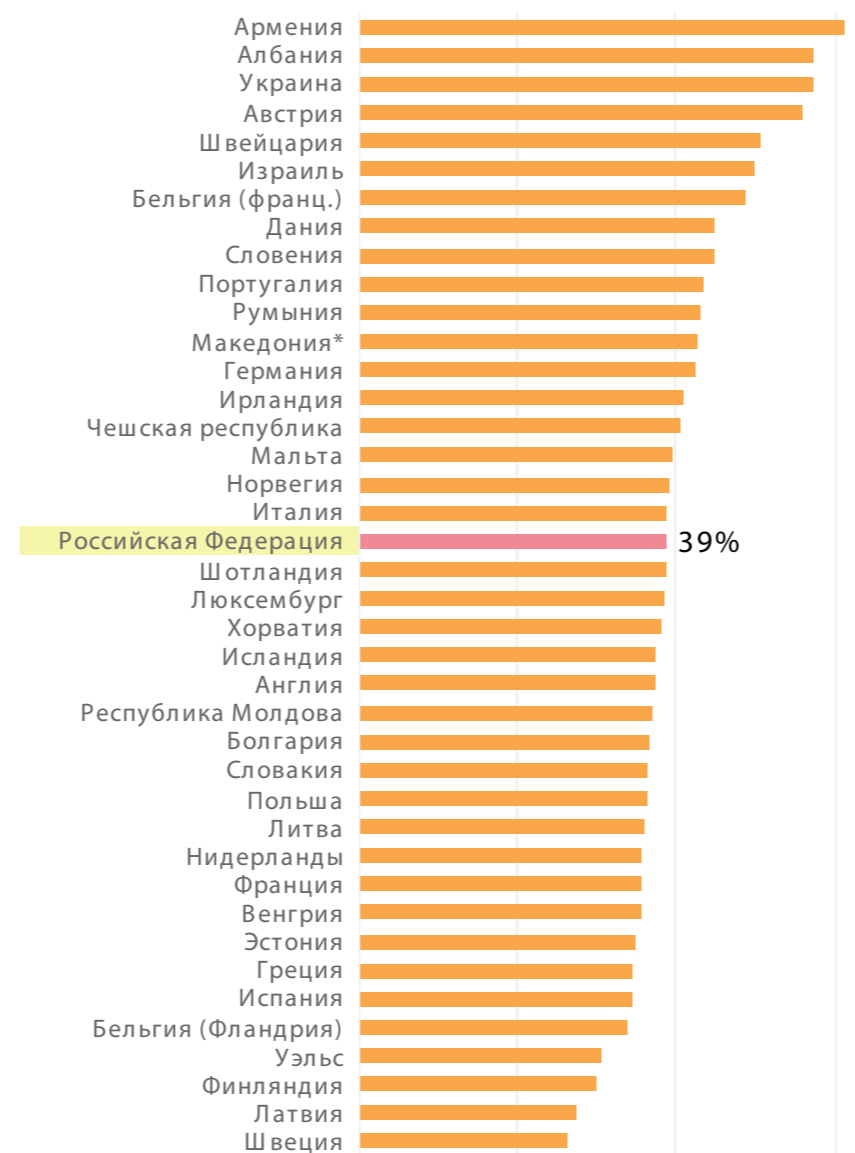
■ МАЛЬЧИКИ, 15-ЛЕТНИЕ



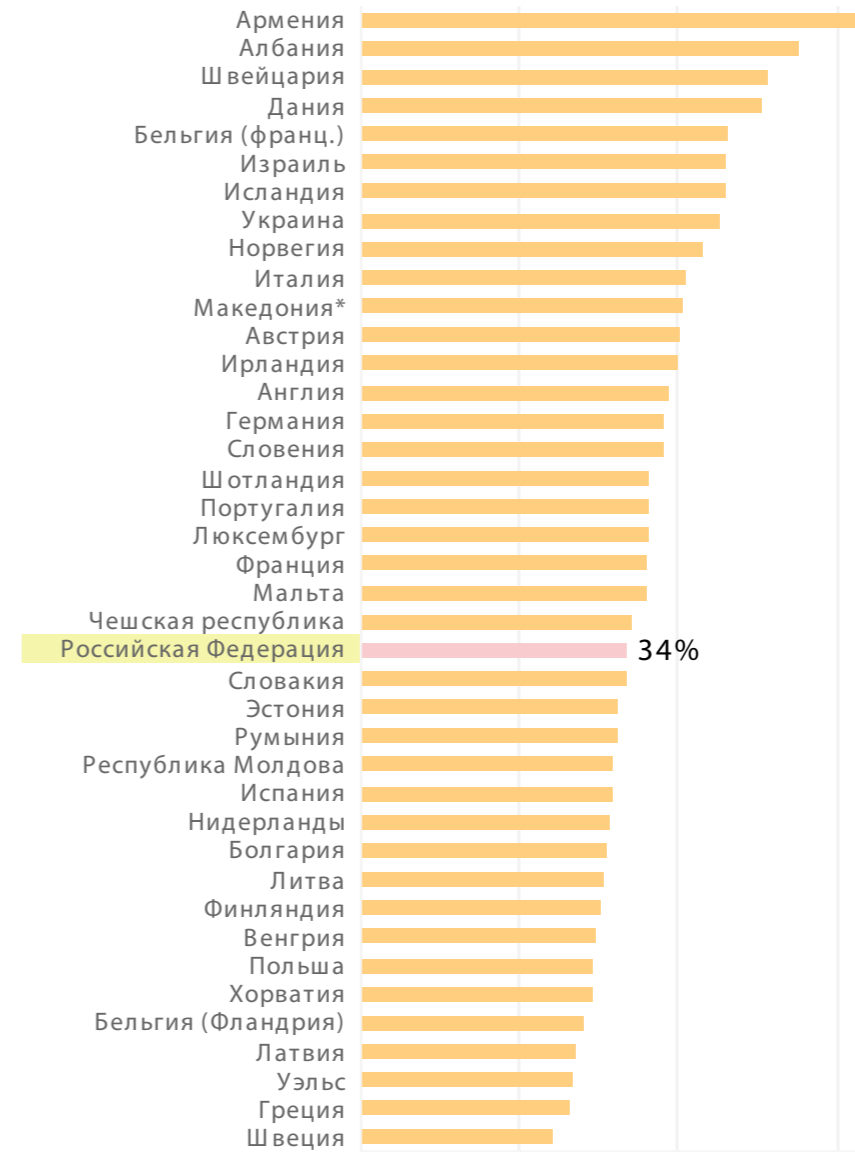
# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ (%) СРЕДИ ДЕВОЧЕК 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



■ ДЕВОЧКИ, 11-ЛЕТНИЕ



■ ДЕВОЧКИ, 13-ЛЕТНИЕ



■ ДЕВОЧКИ, 15-ЛЕТНИЕ

# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ

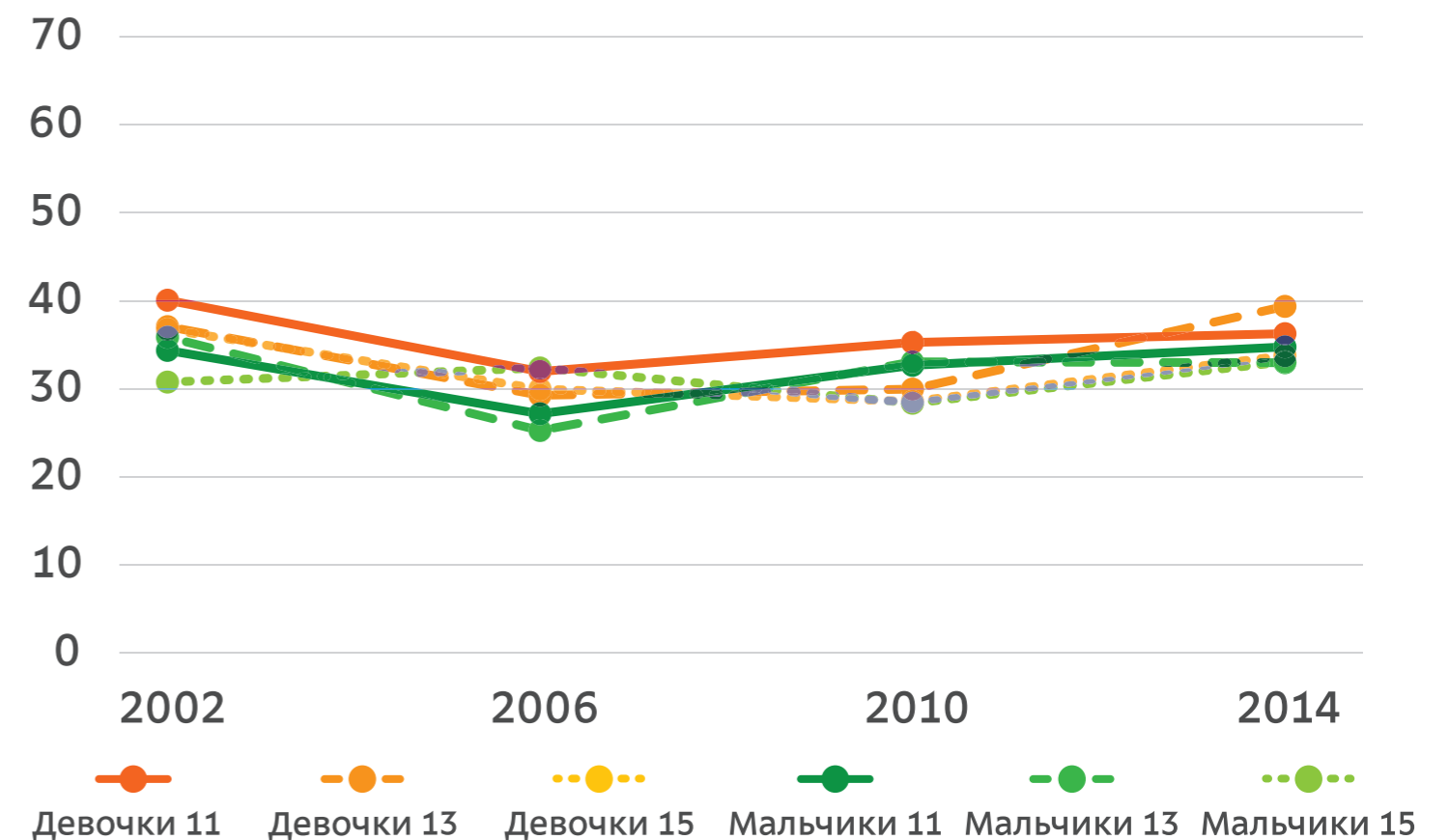


- ▶ Не наблюдается существенных изменений в распространенности ежедневного потребления овощей за период с 2002 по 2014 гг. среди мальчиков и девочек в Российской Федерации во всех трех возрастных группах;
- ▶ Уровень потребления овощей немного выше среди девочек, чем среди мальчиков
- ▶ Подростки из семей с более высоким уровнем достатка чаще сообщают о ежедневном потреблении овощей.
- ▶ Показатели потребления овощей среди российских школьников ниже, чем среди подростков во многих других европейских странах.



ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ (В %)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

тенденции в зависимости  
от возраста, гендерной  
принадлежности и достатка  
семьи



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ▶ Данные за период с 2010 по 2014 г. позволяют предполагать, что уровень физической активности от умеренной до высокой интенсивности повышается. Необходимо наблюдать за данными в этой области в дальнейшем, поскольку программы общественного здравоохранения, направленные на стимулирование физической активности, могут начать оказывать свое положительное воздействие.
- ▶ В 2014 году лишь один из пяти подростков соблюдал рекомендации ВОЗ о не менее 60 минутах физической активности от умеренной до высокой интенсивности ежедневно.

- ▶ Уровень физической активности выше среди мальчиков, чем среди девочек во всех трех возрастных группах
- ▶ Подростки из семей с более высоким уровнем достатка чаще сообщают о занятиях физической активностью.
- ▶ Несмотря на то, что низкий уровень физической активности является проблемой для многих стран Европейского региона ВОЗ, Россия находится в нижней части таблицы практически по всем половозрастным группам.

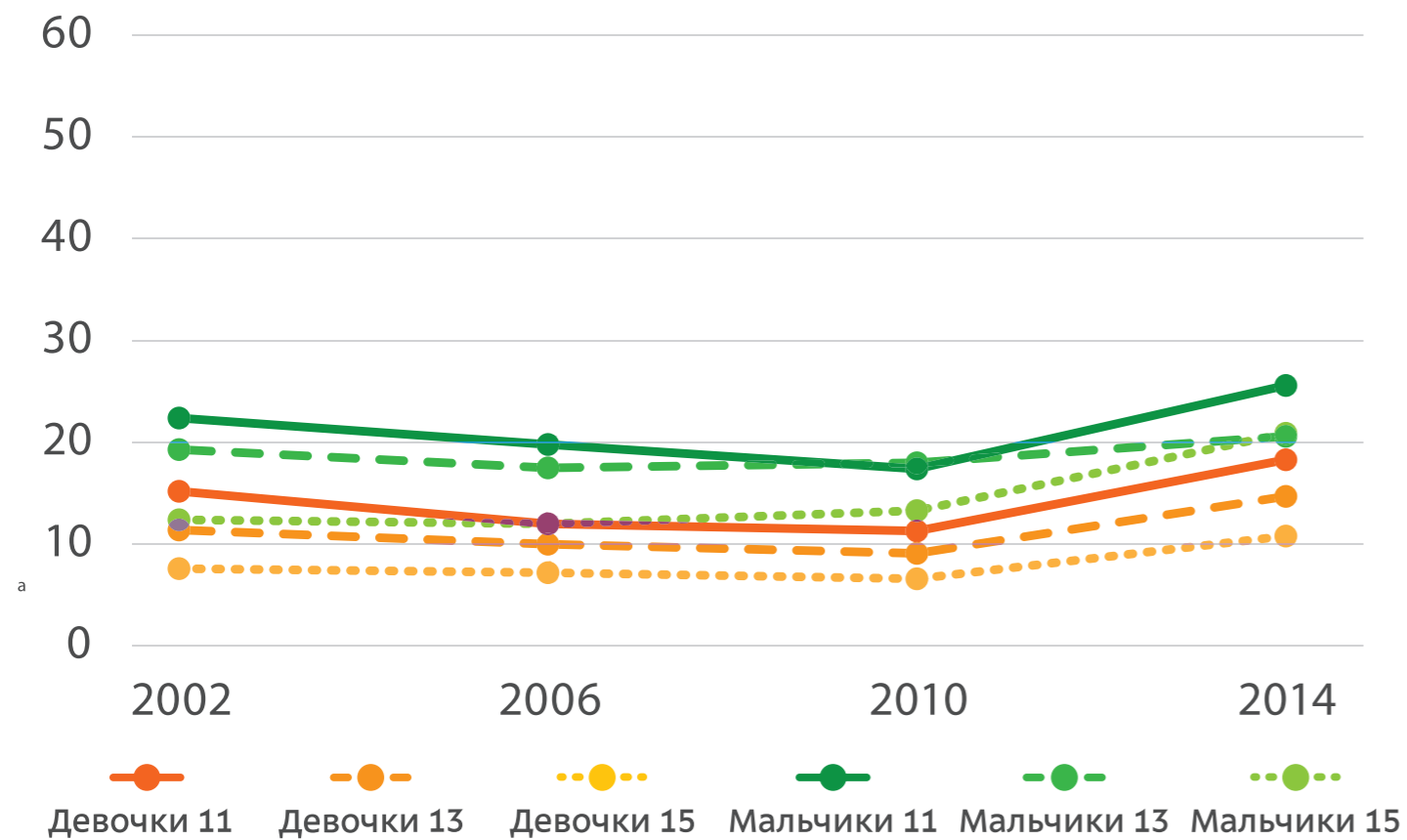


# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



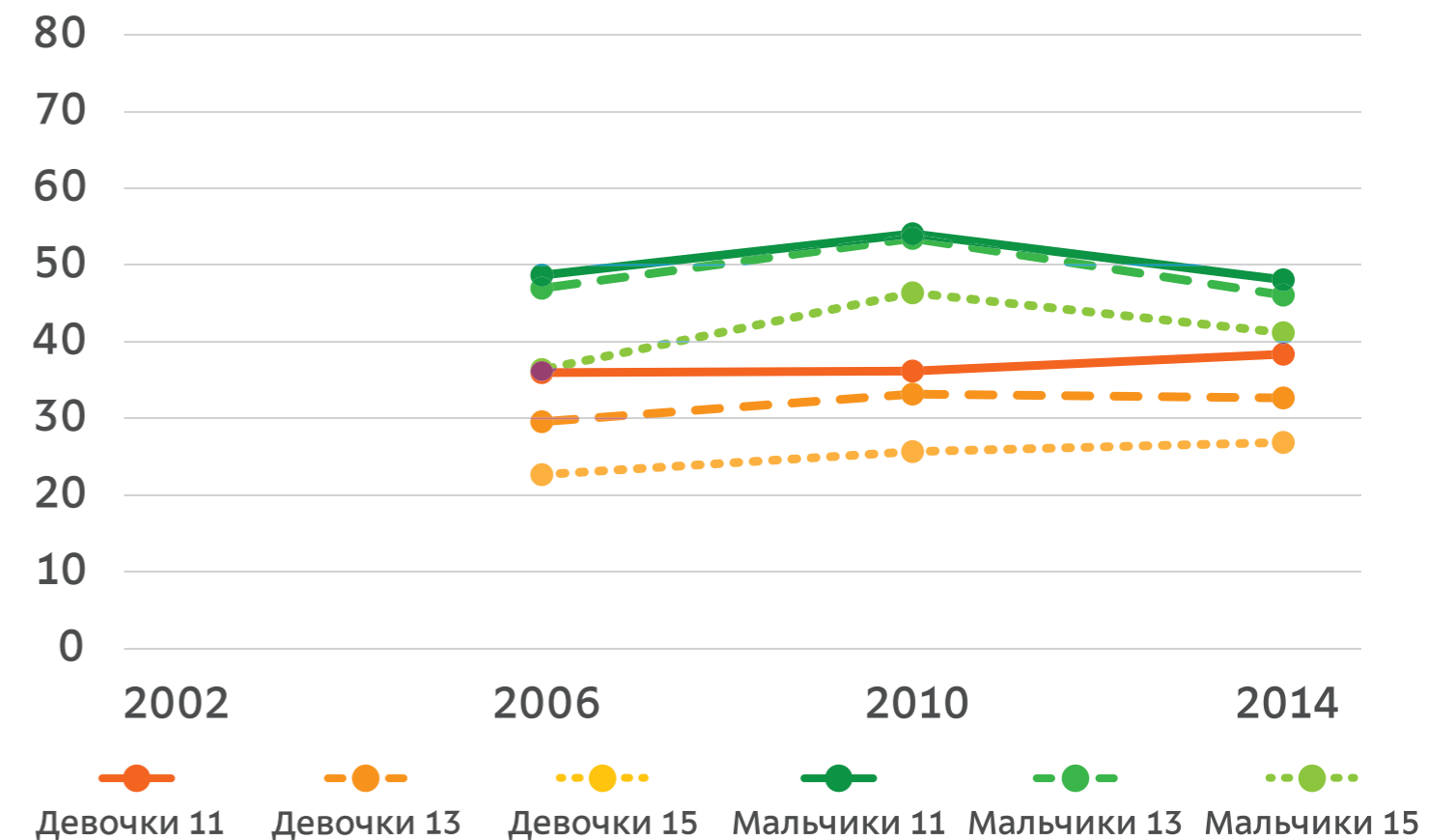
## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОТ УМЕРЕННОЙ ДО ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ: 60+ МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО (В %)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ: 4+ РАЗА В НЕДЕЛЮ (В %)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



# МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

тенденции в зависимости  
от возраста, гендерной  
принадлежности и достатка  
семьи



# МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕМЯ ПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ



▶ Несмотря на небольшое снижение показателей просмотра телепередач два часа или более ежедневно в будние дни среди подростков, ему сопутствует увеличение времени использования компьютера. В 2002 году около 30% российских подростков проводили два часа и более за компьютером по будним дням, в то время как в 2014 году этот показатель достиг 75,8%.

▶ В 2002 году более высокие показатели просмотра телевизора чаще наблюдались среди подростков из семей с более низким уровнем достатка, тогда как в 2014 году была выявлена иная тенденция: более высокие показатели просмотра телевизора были зафиксированы среди подростков из семей с более высоким уровнем достатка. Также замечено, что подростки из семей с более высоким уровнем достатка чаще сообщают об использовании компьютера.

▶ При сравнении данных 2014 года с другими странами-участницами исследования, в России наблюдается очень высокий уровень использования компьютера, особенно среди девочек.

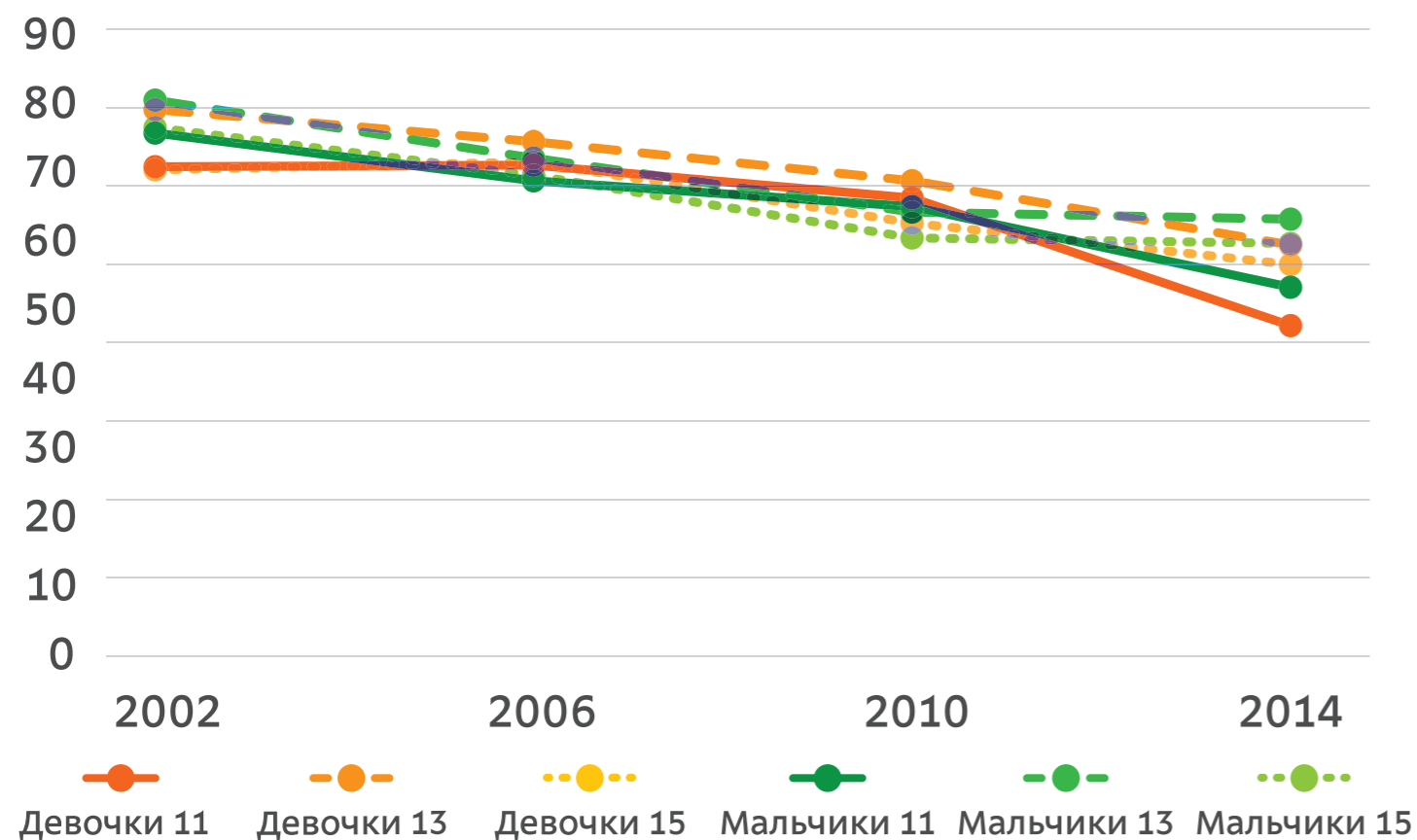
▶ Показатели времени, проведенного за просмотром телевизора в России схожи с показателями в других странах.

# СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕМЯ ПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ



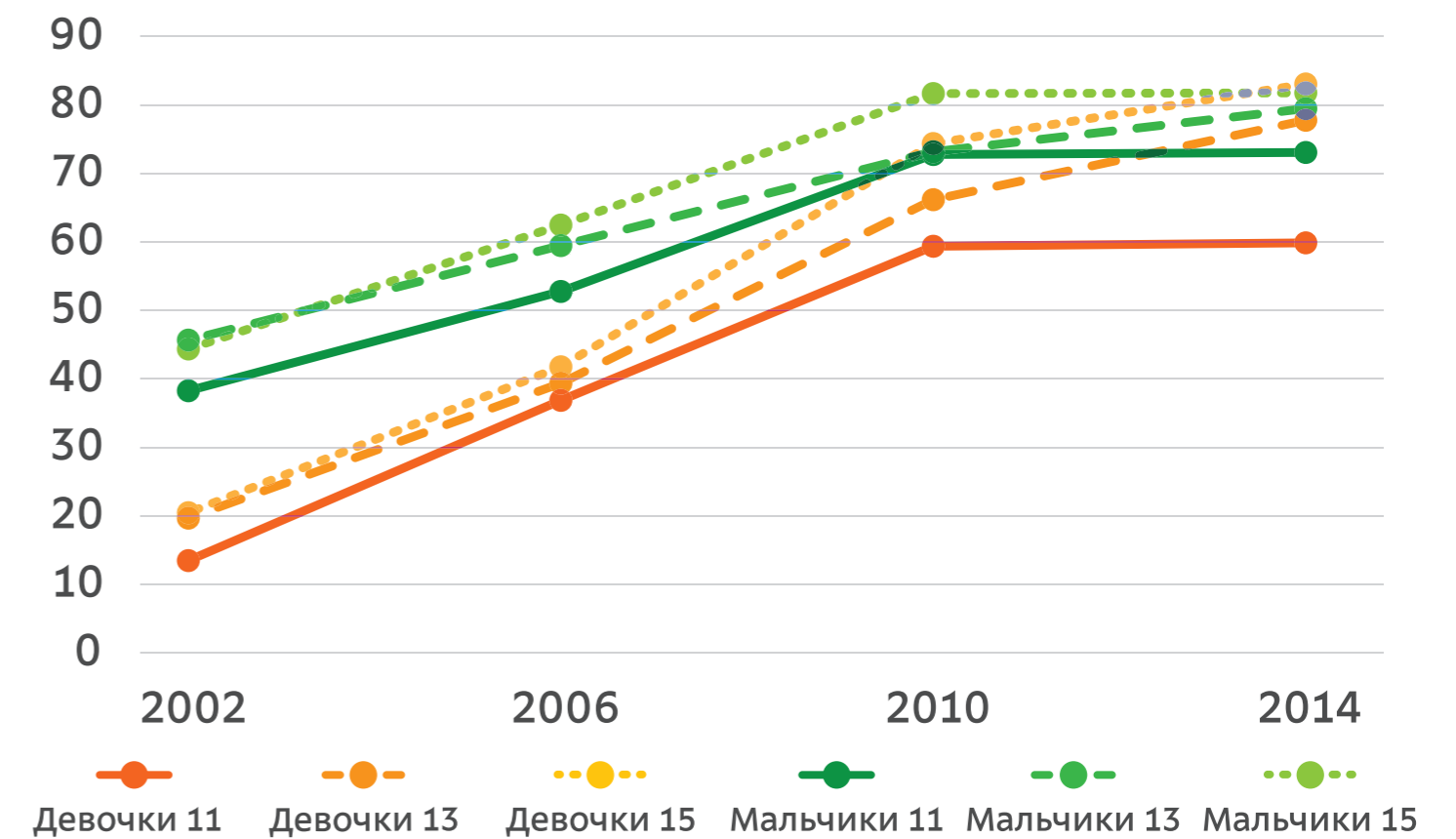
ПРОСМОТР ТЕЛЕПЕРЕДАЧ ПО 2+ ЧАСА В БУДНИЕ ДНИ (В %)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



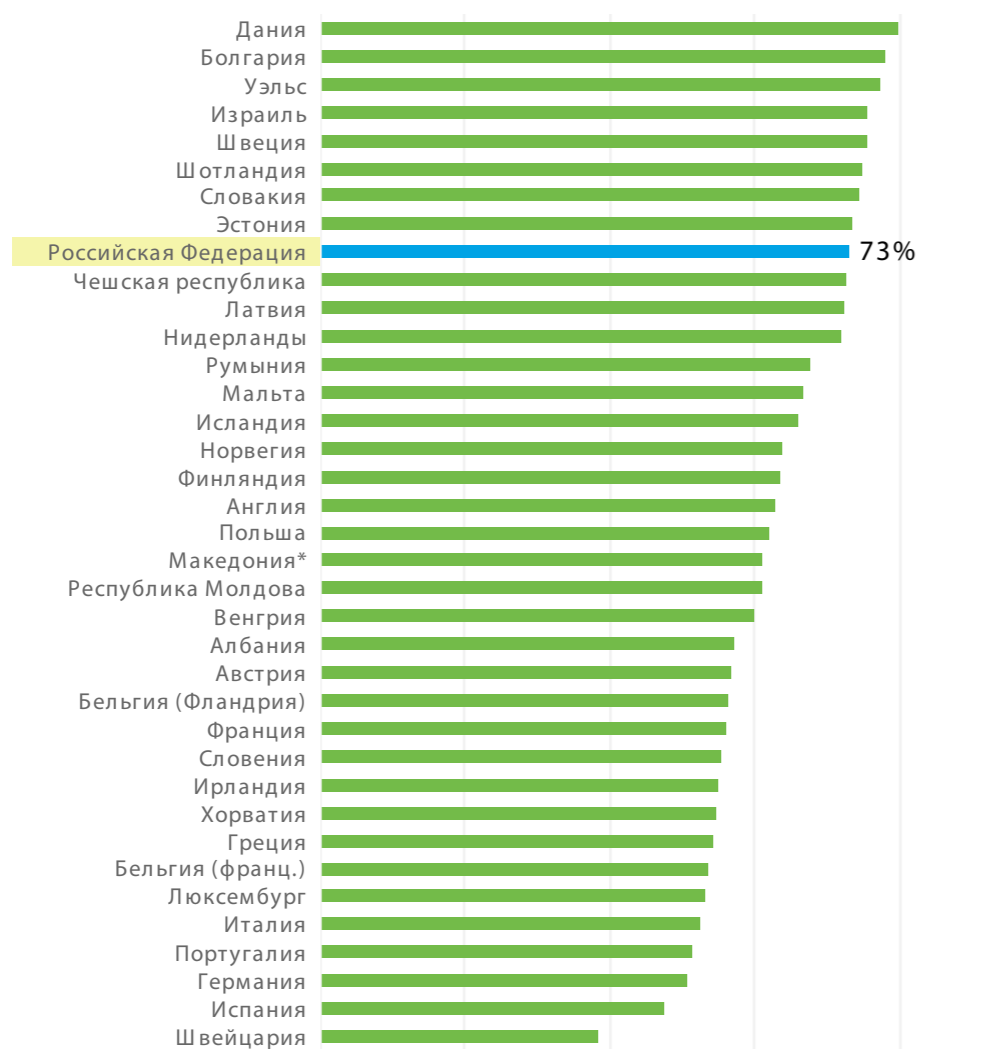
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА 2+ ЧАСА В БУДНИЕ ДНИ (В %)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

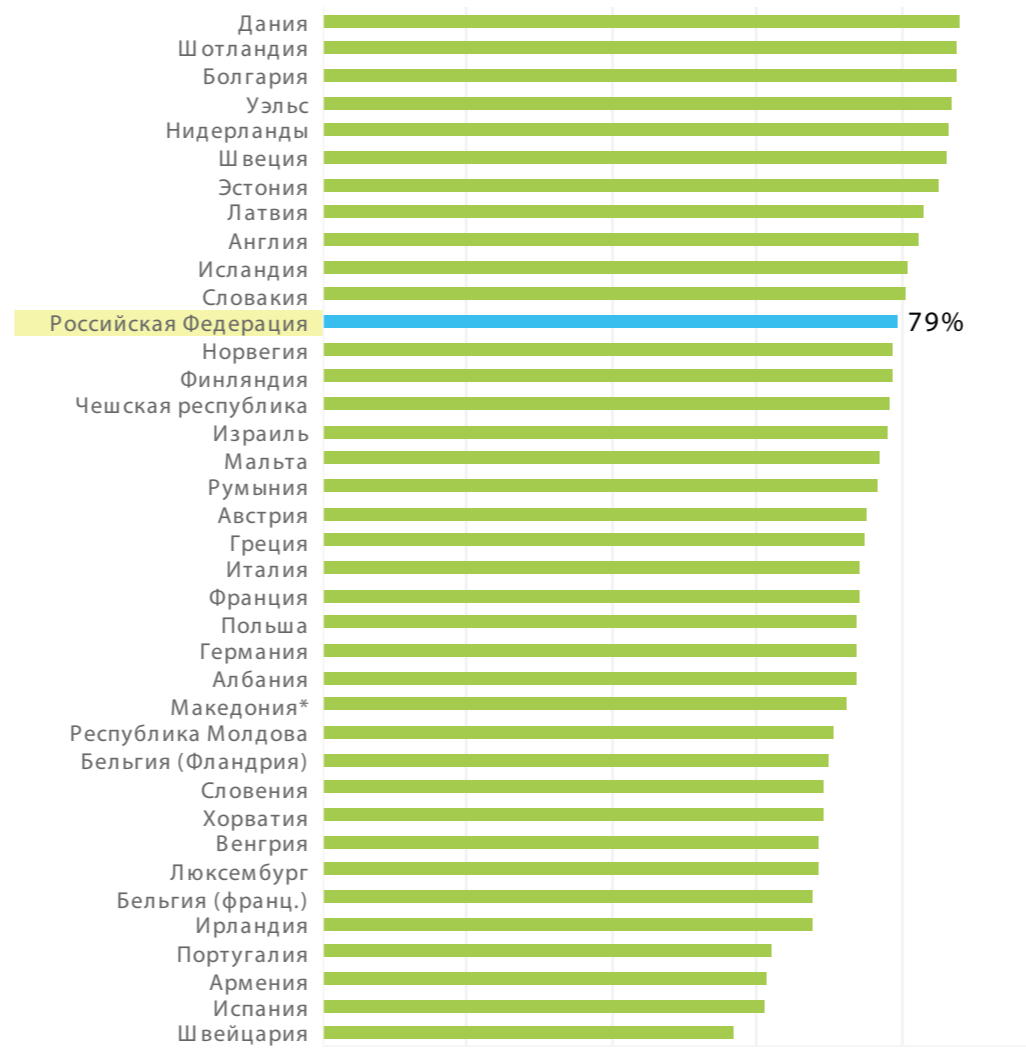




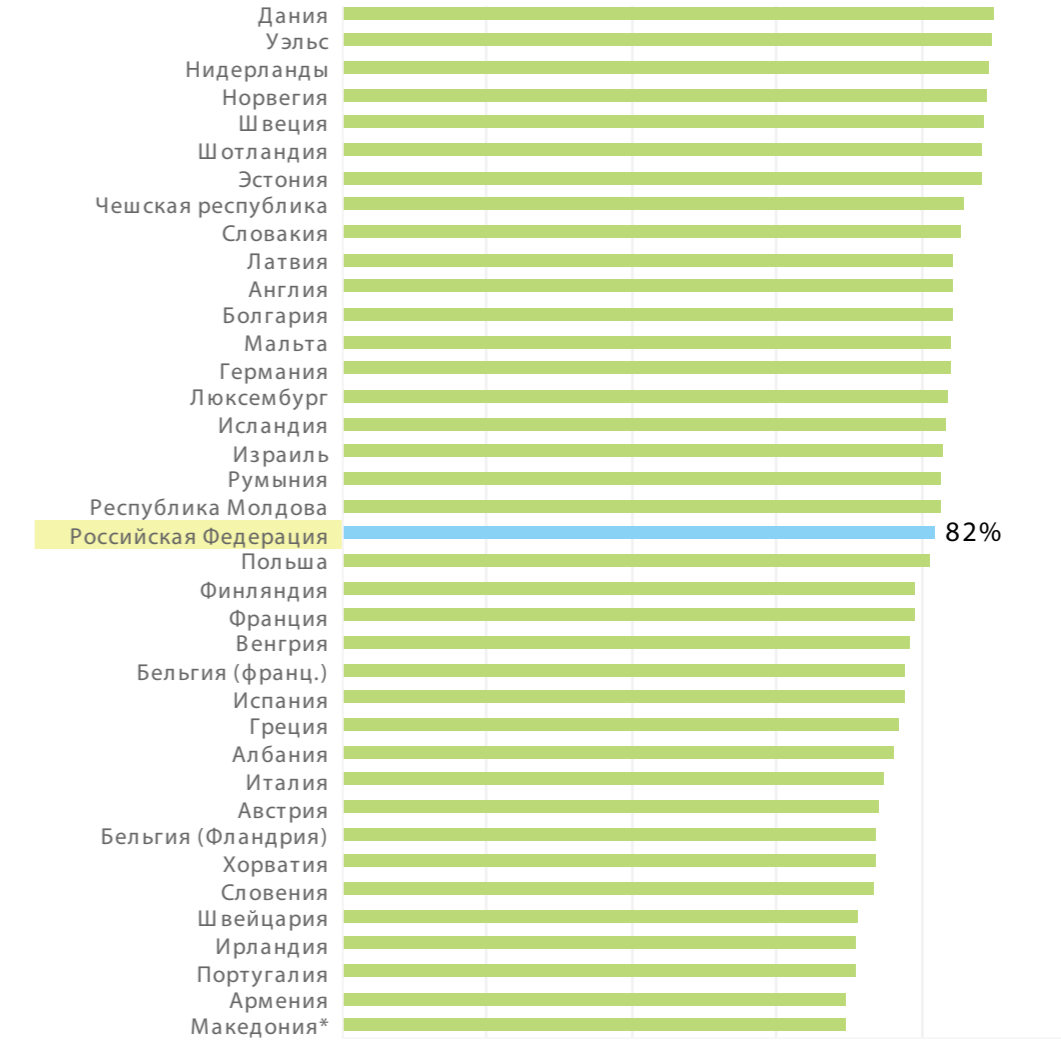
# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА БОЛЕЕ 2-Х ЧАСОВ В БУДНИЕ ДНИ (%) СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



■ МАЛЬЧИКИ, 11-ЛЕТНИЕ

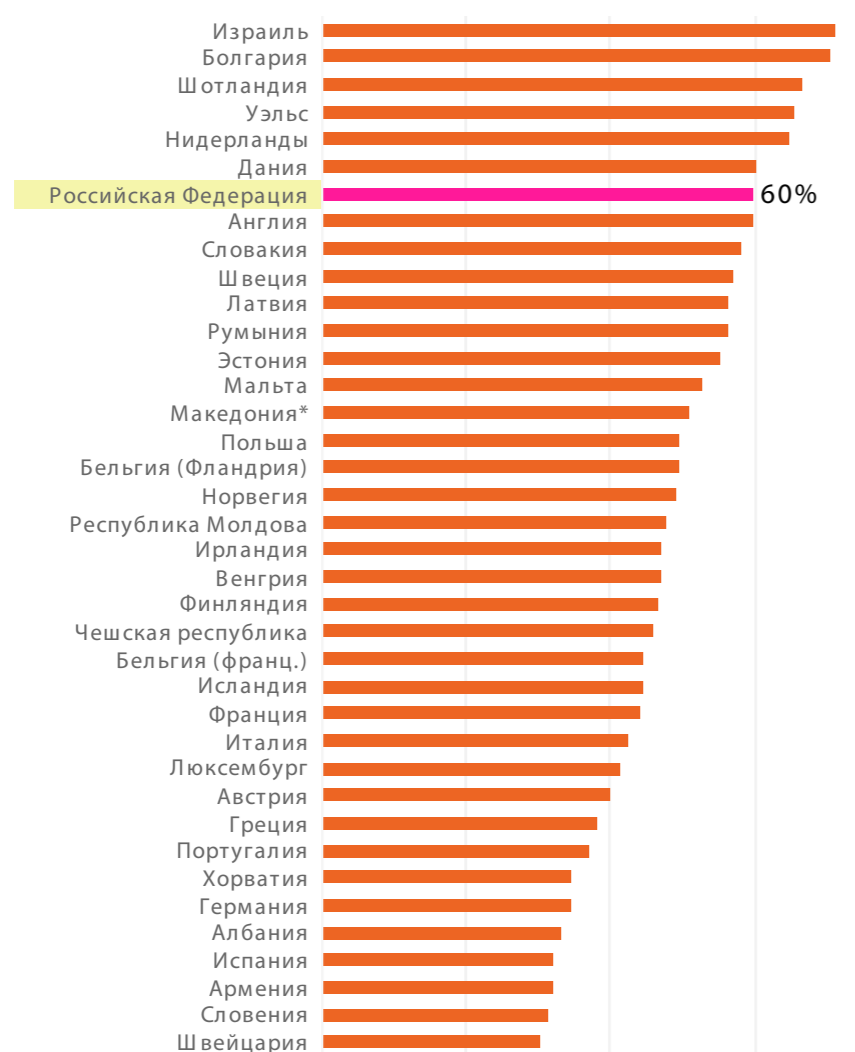


■ МАЛЬЧИКИ, 13-ЛЕТНИЕ

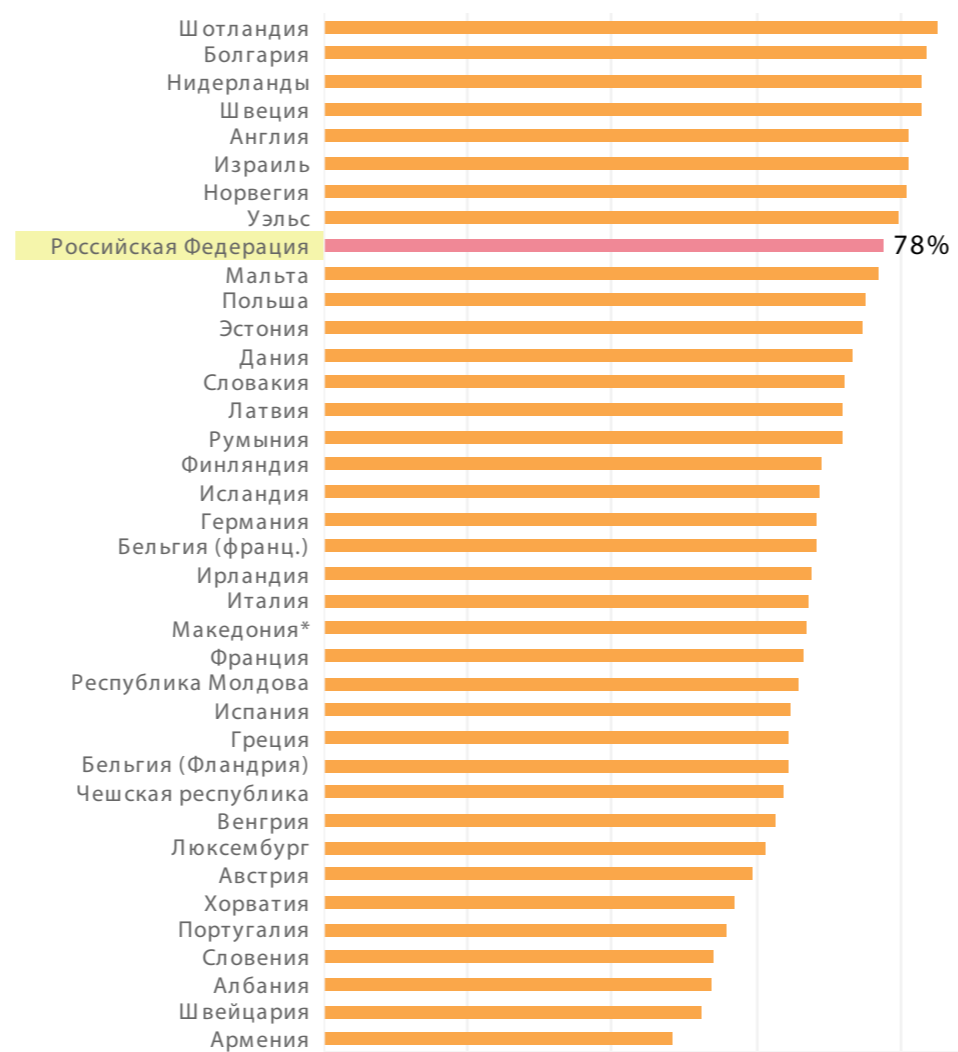


■ МАЛЬЧИКИ, 15-ЛЕТНИЕ

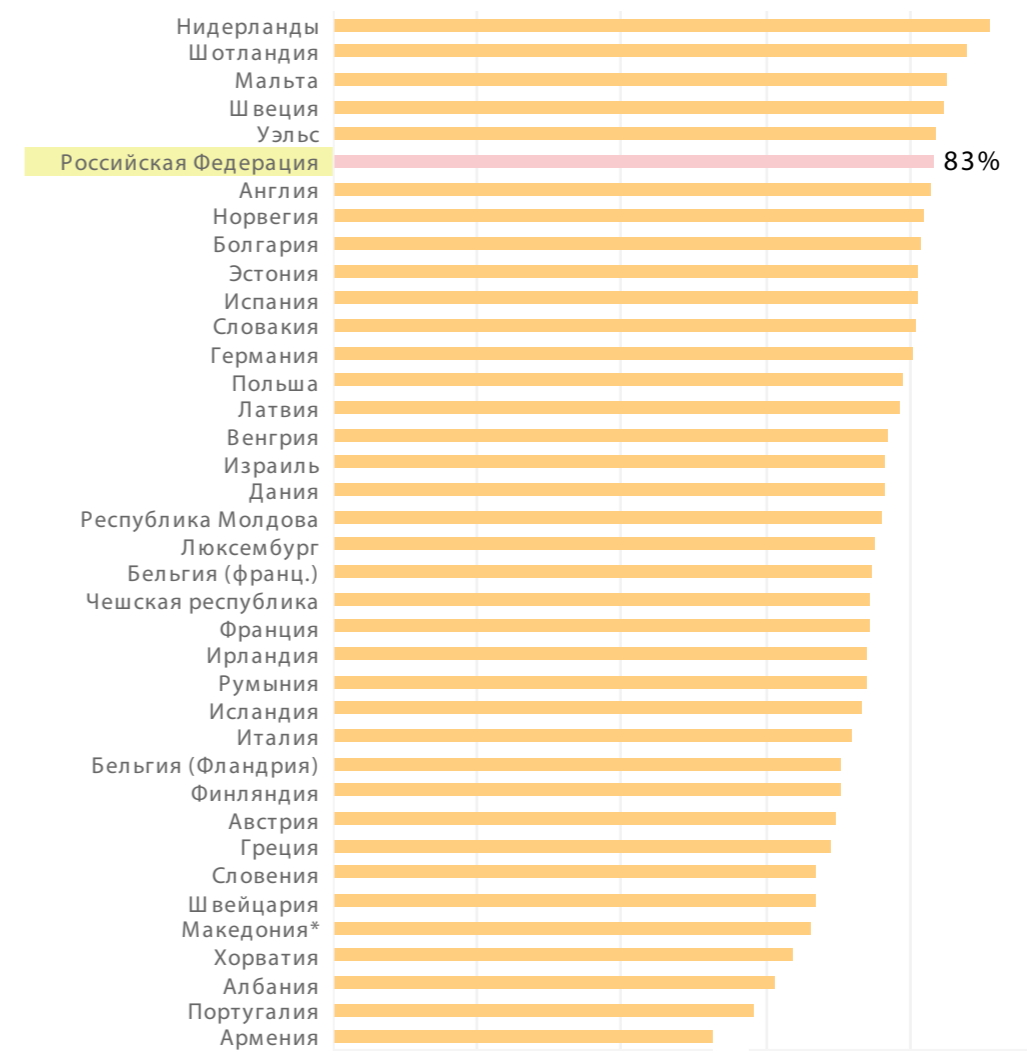
# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА БОЛЕЕ 2-Х ЧАСОВ В БУДНИЕ ДНИ (%) СРЕДИ ДЕВОЧЕК 11, 13 И 15 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА ВОЗ



■ ДЕВОЧКИ, 11-ЛЕТНИЕ



■ ДЕВОЧКИ, 13-ЛЕТНИЕ



■ ДЕВОЧКИ, 15-ЛЕТНИЕ

# РЕЗЮМЕ



В Российской Федерации наблюдается тревожное повышение показателей ожирения среди мальчиков и девочек 11, 13 и 15 лет. Этой тенденции сопутствует низкий уровень физической активности, растущий уровень малоподвижного образа жизни, а также высокий уровень потребления сладостей и подслащенных напитков и низкий уровень потребления фруктов и овощей.

Если говорить о гендерных различиях, то девочки больше, чем мальчики склонны к потреблению фруктов и овощей, но также и сладкого, тогда как мальчики чаще пьют подслащенные прохладительные напитки и склонны к ожирению. Одновременно с этим мальчики чаще, чем девочки занимаются физической активностью не менее 60 минут ежедневно. Безусловно недостаток семьи сказывается на формировании пищевых привычек подростков, причем как в положительном, так и отрицательном ключе: мальчики и девочки из семей с более высоким уровнем достатка чаще едят не только фрукты и овощи, но и сладкое. Также в семьях с более высоким уровнем достатка подростки чаще занимаются физической активностью, но одновременно чаще пользуются компьютером.

На основе представленных данных, можно сделать вывод о том, что физическая активность приобретает особую значимость в условиях увеличения показателей времени, проводимого за компьютером, особенно среди девочек. Показатели потребления фруктов и овощей увеличиваются, но незначительно, и в сравнении со многими европейскими странами остаются низкими, в то время как по показателям потребления сладкого Российская Федерация занимает одну из ведущих позиций, особенно среди девочек, что позволяет говорить о необходимости разработки комплексных программ, направленных на приобщение подростков к здоровому образу жизни и, в частности, к здоровому питанию, включающему достаточное количество фруктов и овощей и ведущему к сокращению потребления сладкого. Подобного рода меры будут способствовать предотвращению ряда проблем со здоровьем в будущем.

