



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

## КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ ИЗ ОТЧЕТА

«ПОДРОСТКОВОЕ ОЖИРЕНИЕ  
И СВЯЗАННОЕ С НИМ ПОВЕДЕНИЕ:  
ТЕНДЕНЦИИ И СОЦИАЛЬНЫЕ  
НЕРАВЕНСТВА В ЕВРОПЕЙСКОМ  
РЕГИОНЕ ВОЗ, 2002–2014 ГГ.»  
ДЛЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**hbsc**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ /  
RUSSIAN FEDERATION

# 1 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**

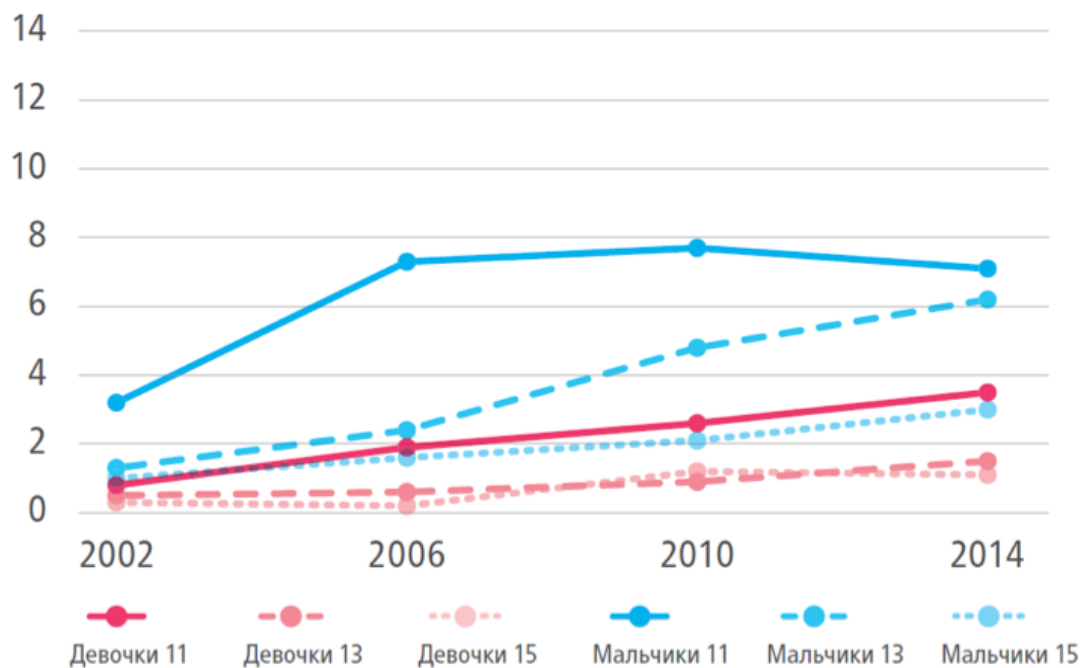
Подростки представляют интеллектуальный, производственный и репродуктивный потенциал нации, от состояния здоровья которых зависит здоровье и дальнейшее развитие общества и государства. В этой связи отслеживание тенденций в показателях здоровья детей и подростков и выявление факторов риска с целью их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

# 2 ОЖИРЕНИЕ: ТЕНДЕНЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ДОСТАТКА СЕМЬИ

- Показатели ожирения в период с 2002 по 2014 гг. в Российской Федерации среди девочек выросли в 4 раза и составили 2,0%, 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.

## Распространенность ожирения (в %)

### Российская Федерация



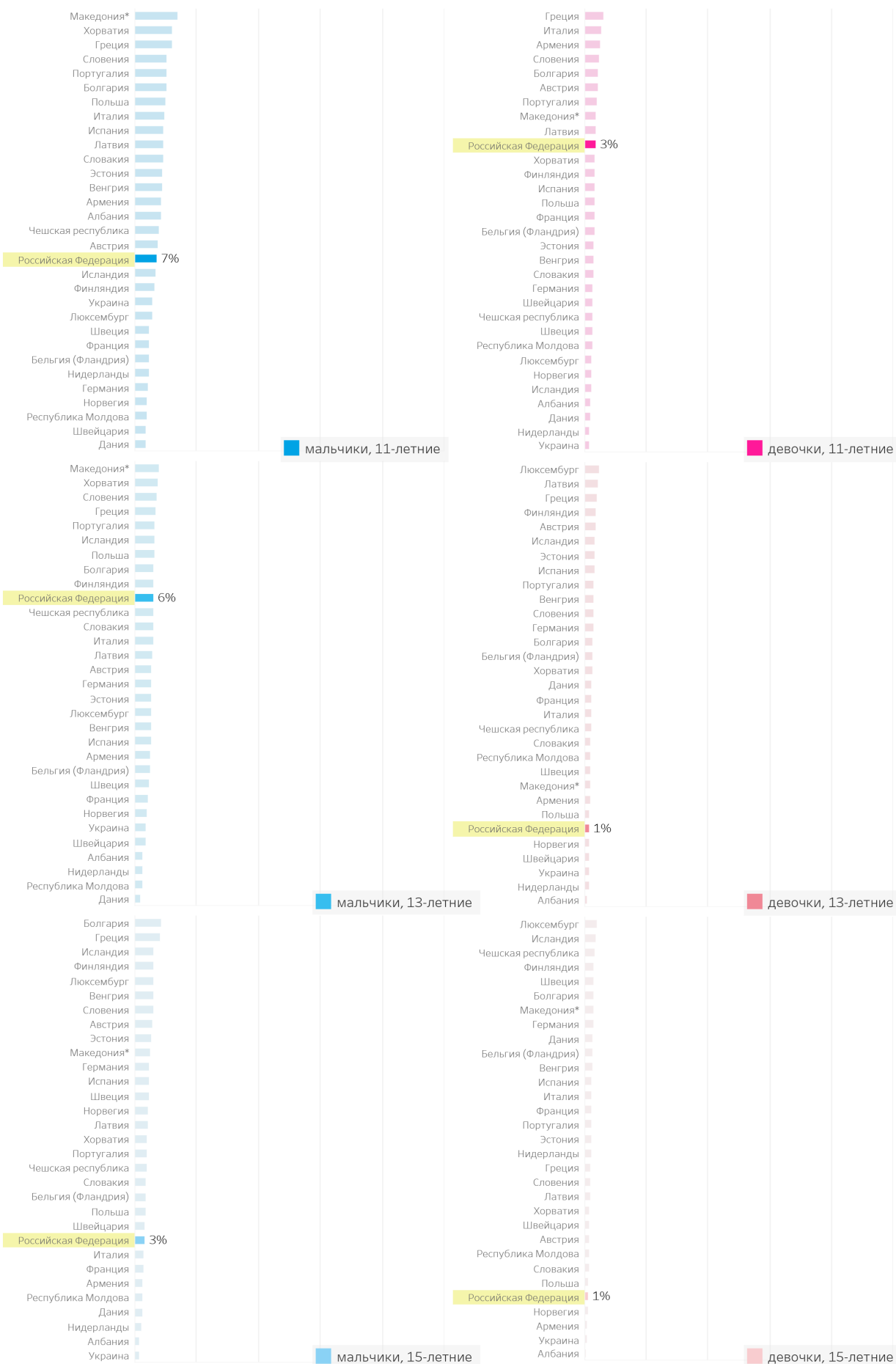
- С 2002 по 2014 гг. наблюдается более высокая распространенность ожирения среди мальчиков, чем среди девочек, во всех трех возрастных группах.
- В отличие от 2002 г. в 2014 г. наблюдается обратная зависимость показателя ожирения от достатка семьи среди мальчиков, то есть к ожирению более склонны мальчики 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 и девочек 11, 13 и 15 лет в Российской Федерации и других странах Европейского региона ВОЗ

Сравнение распространенности показателей в Европейских странах за 2014 год

Распространенность ожирения

“Российская Федерация”



Источник: Подростковое ожирение и связанное с ним поведение: тенденции и социальные неравенства в Европейском регионе ВОЗ, 2002–2014 годы  
\*Бывшая югославская Республика Македония

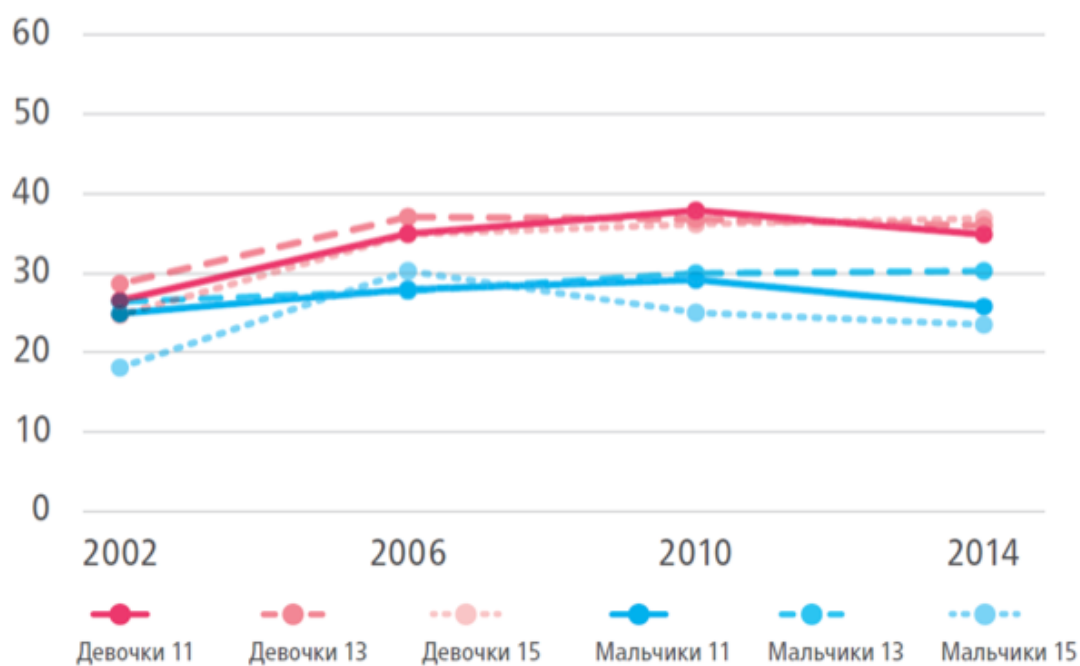
### 3 ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ТЕНДЕНЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ДОСТАТКА СЕМЬИ

#### 3.1. 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.

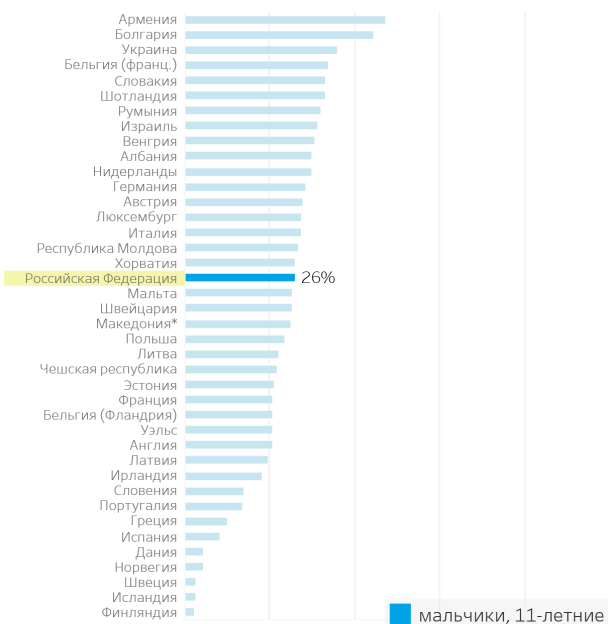
Распространенность ожирения (в %)

#### Российская Федерация

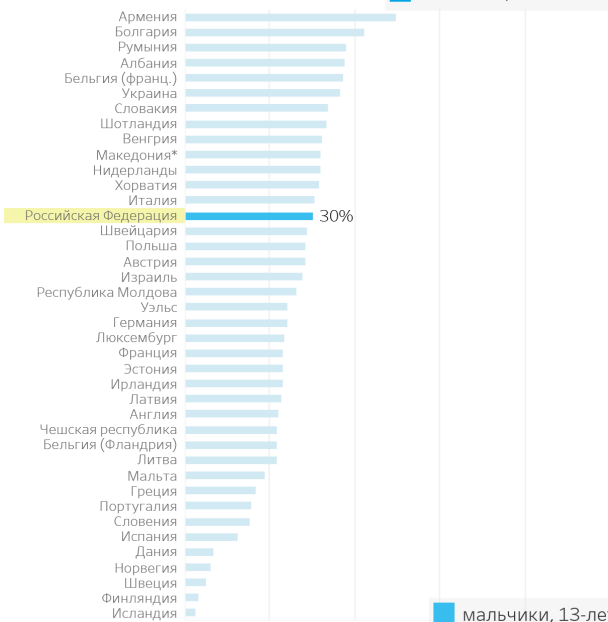


## Ежедневное потребление сладостей (%) среди мальчиков и девочек 11, 13 и 15 лет в Российской Федерации и других странах Европейского региона ВОЗ

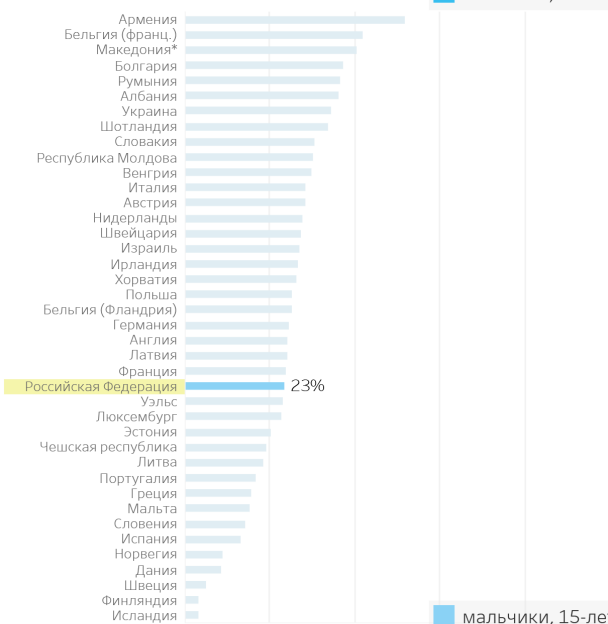
Сравнение распространенности показателей в Европейских странах за 2014 год



мальчики, 11-летние



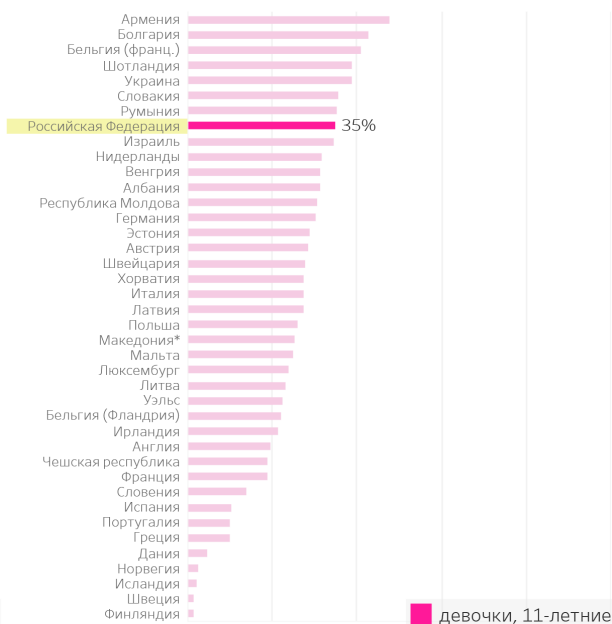
мальчики, 13-летние



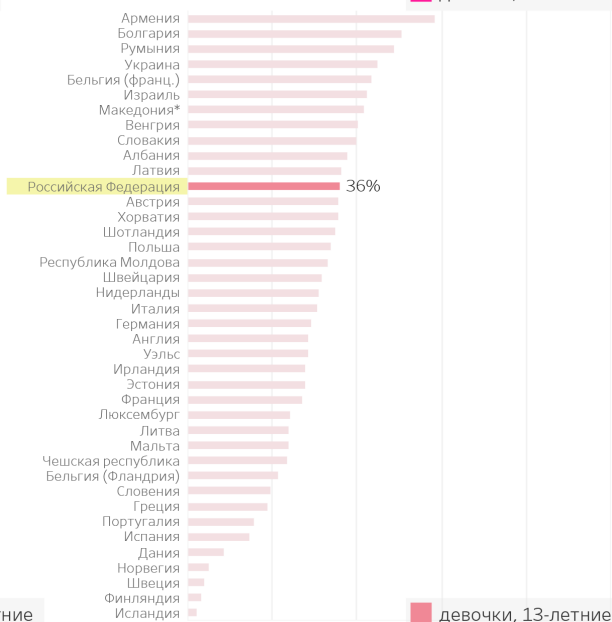
мальчики, 15-летние

Ежедневное потребление сладостей

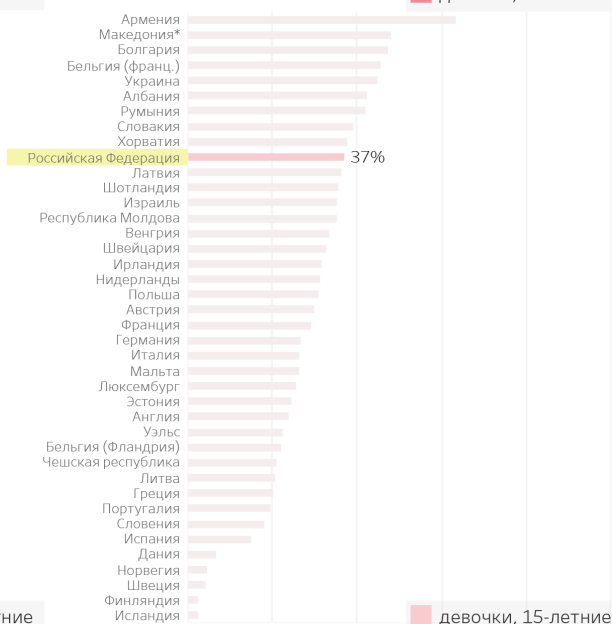
"Российская Федерация"



девочки, 11-летние



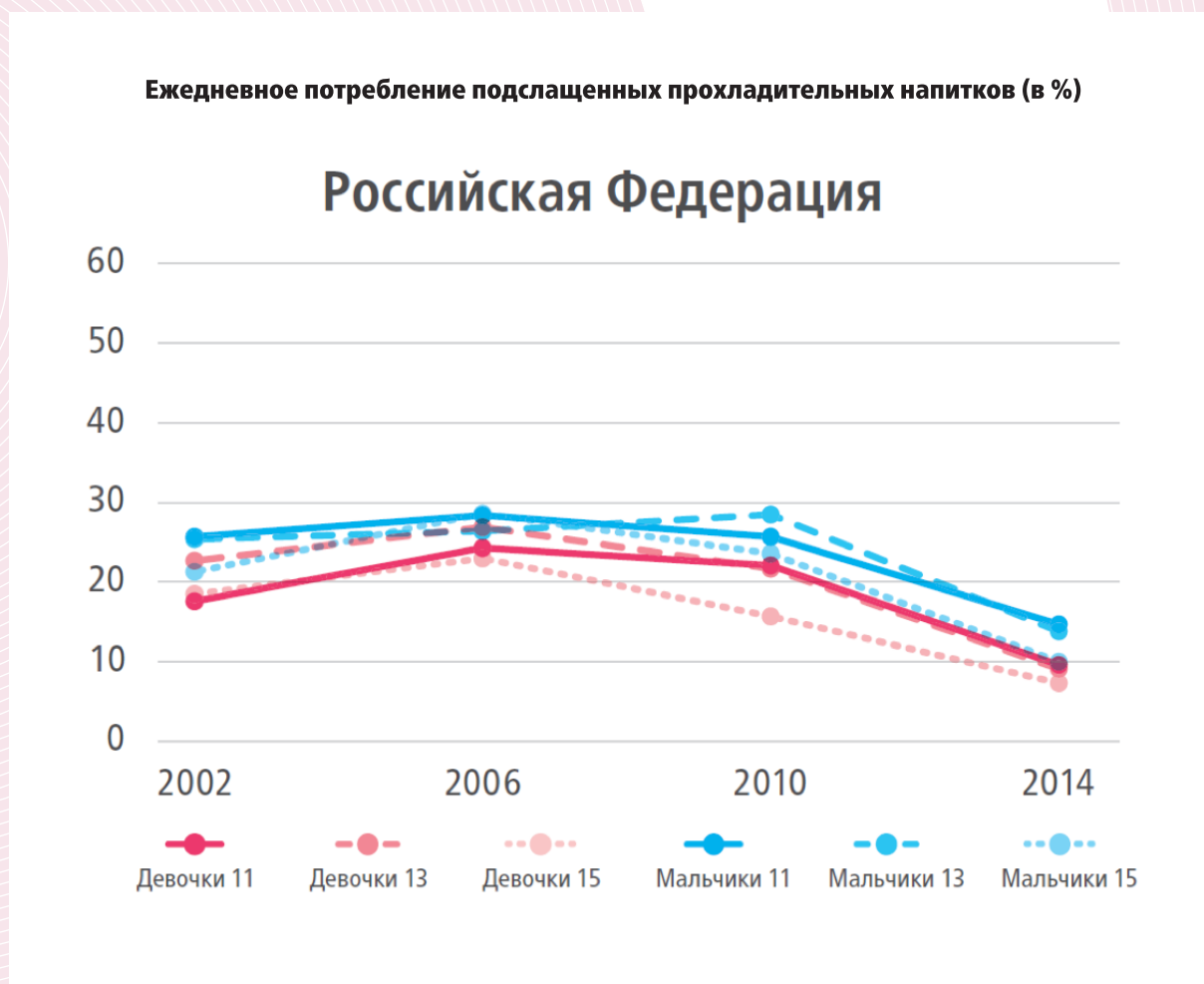
девочки, 13-летние



девочки, 15-летние

### 3.2. Ежедневное потребление подслащенных прохладительных напитков

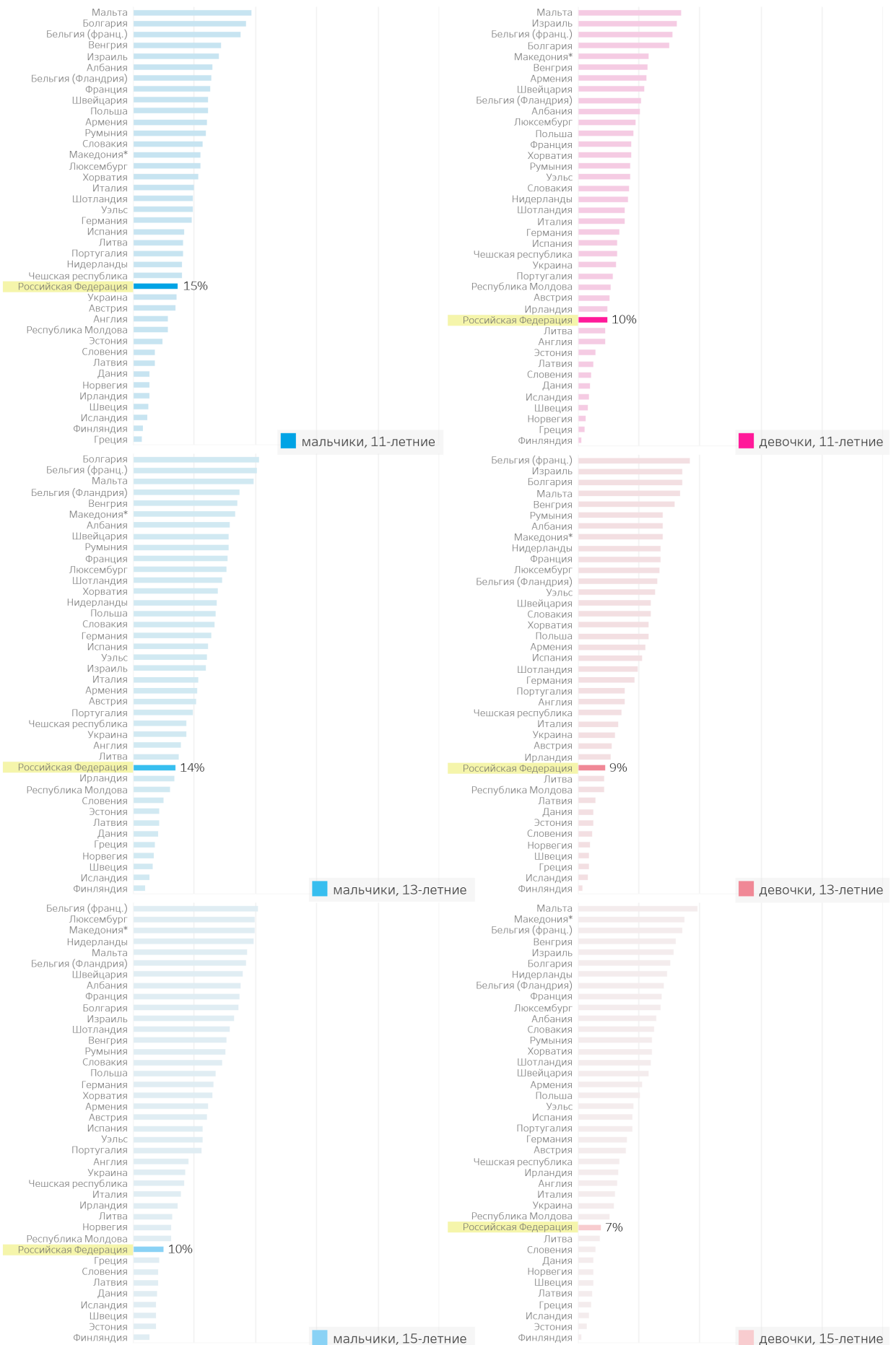
- Несмотря на то, что наблюдается снижение потребления подслащенных прохладительных напитков среди мальчиков и девочек: с 22,9% в 2010 году до 10,7% в 2014 году, данный показатель остается на высоком уровне.
- В 2014 году распространенность потребления подслащенных прохладительных напитков была выше 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 и девочек 11, 13 и 15 лет в Российской Федерации и других странах Европейского региона ВОЗ

Сравнение распространенности показателей в Европейских странах за 2014 год

Ежедневное потребление подслаще.. "Российская Федерация"



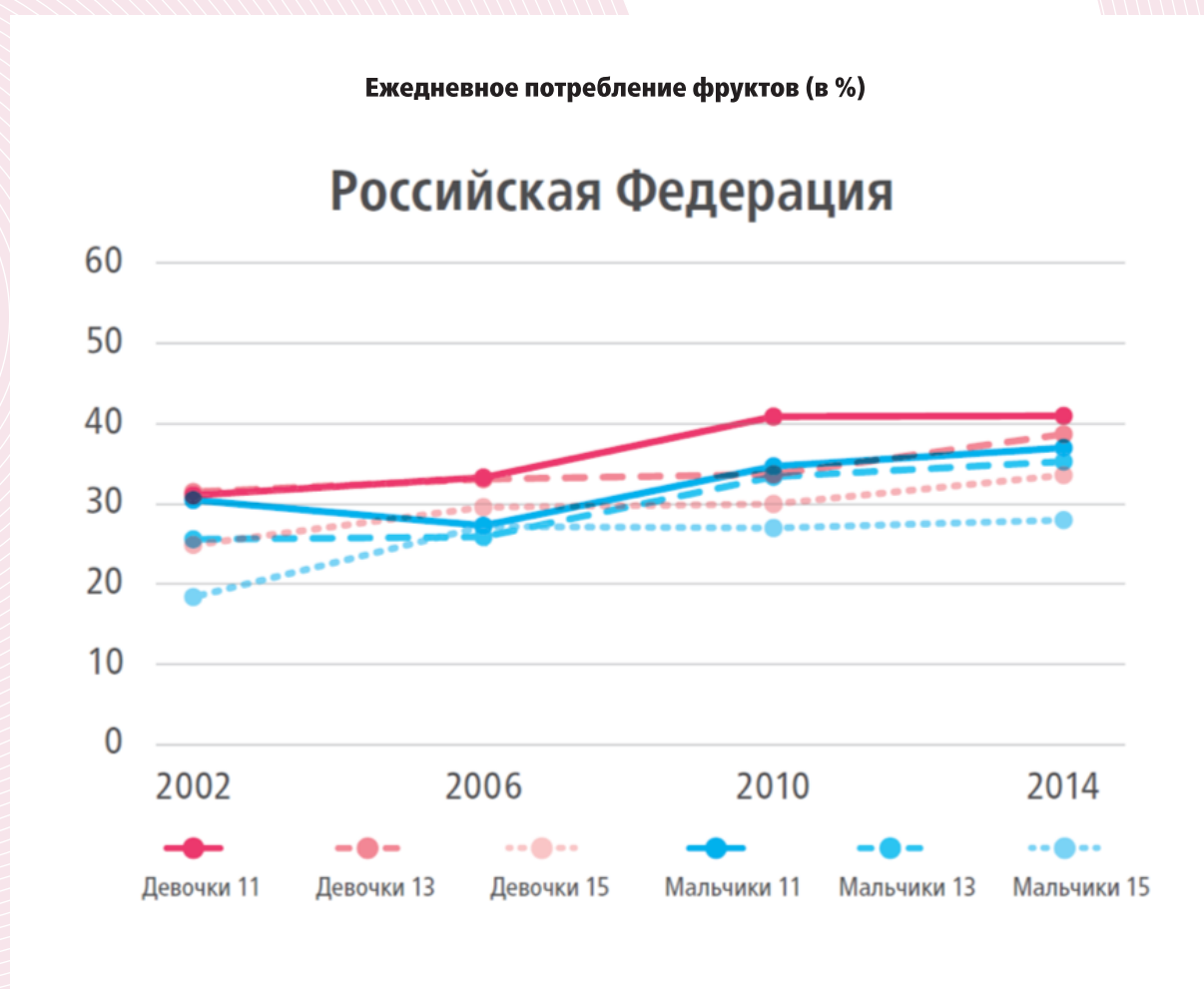
Источник: Подростковое ожирение и связанное с ним поведение: тенденции и социальные неравенства в Европейском регионе ВОЗ, 2002–2014 годы

\*Бывшая югославская Республика Македония



### 3.3. 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 младших возрастных групп, а также среди девочек.
- Подростки из семей с более высоким уровнем достатка 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.

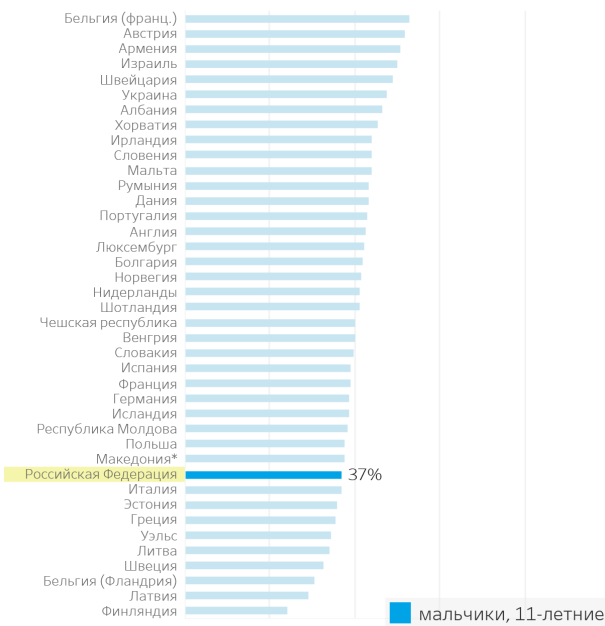


# Ежедневное потребление фруктов (%) среди мальчиков и девочек 11, 13 и 15 лет в Российской Федерации и других странах Европейского региона ВОЗ

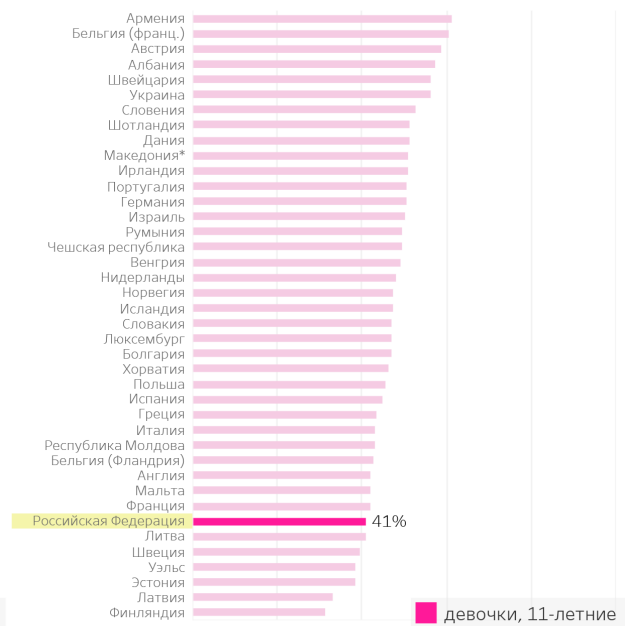
Сравнение распространенности показателей в Европейских странах за 2014 год

Ежедневное потребление фруктов

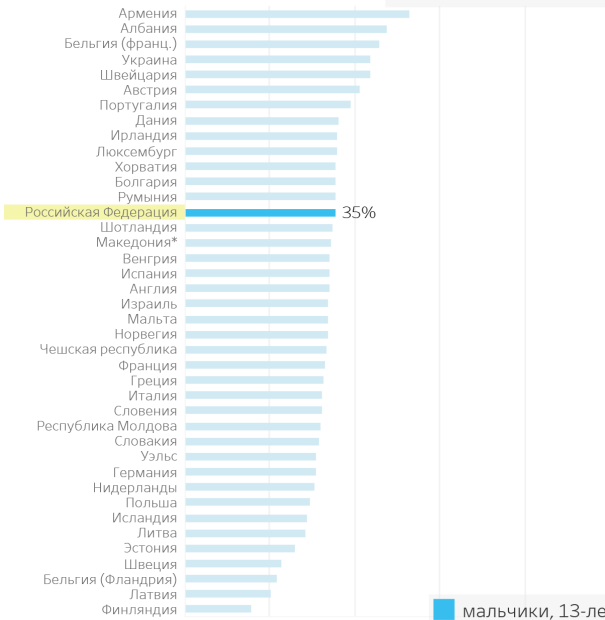
“Российская Федерация”



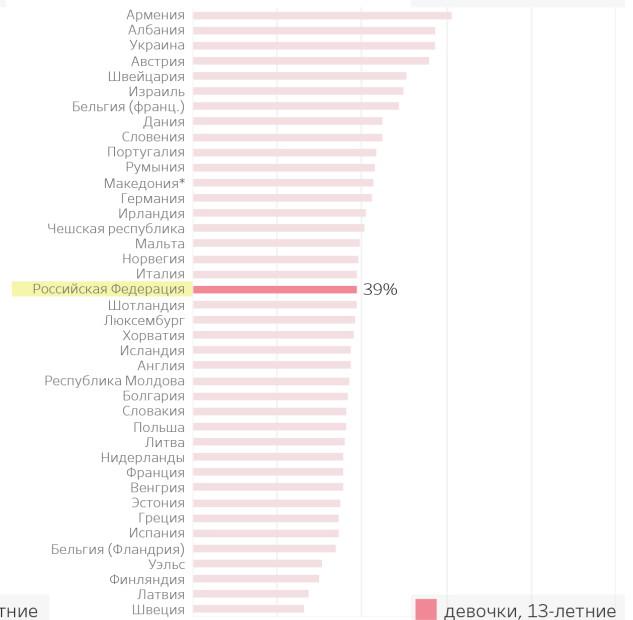
мальчики, 11-летние



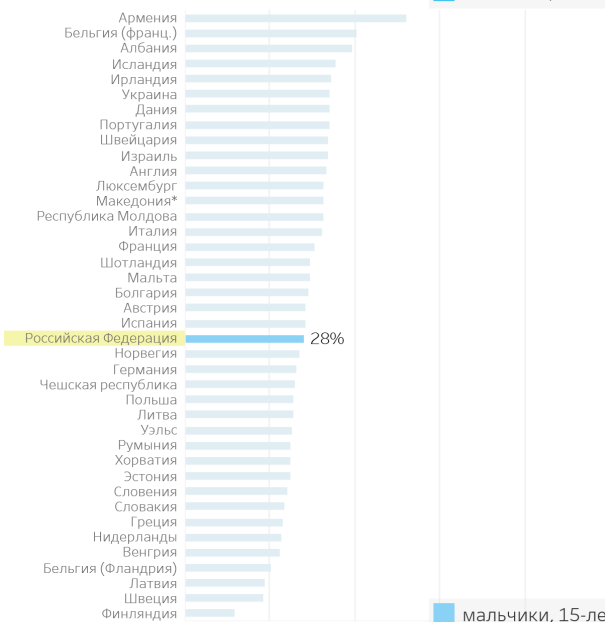
девочки, 11-летние



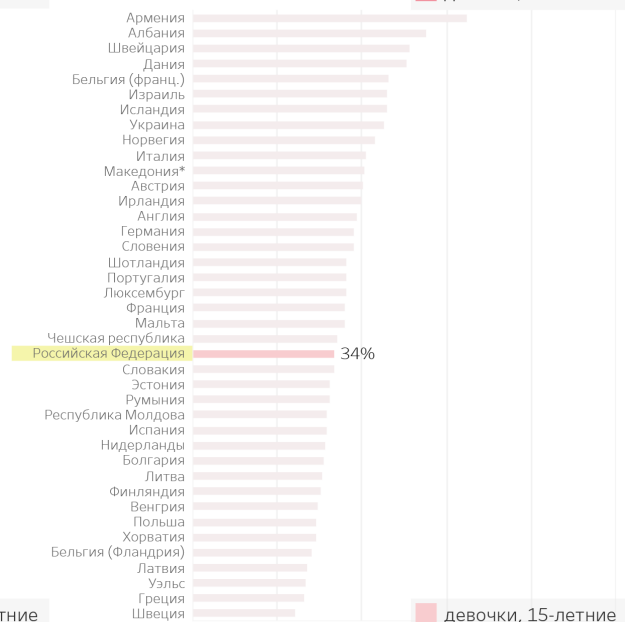
мальчики, 13-летние



девочки, 13-летние



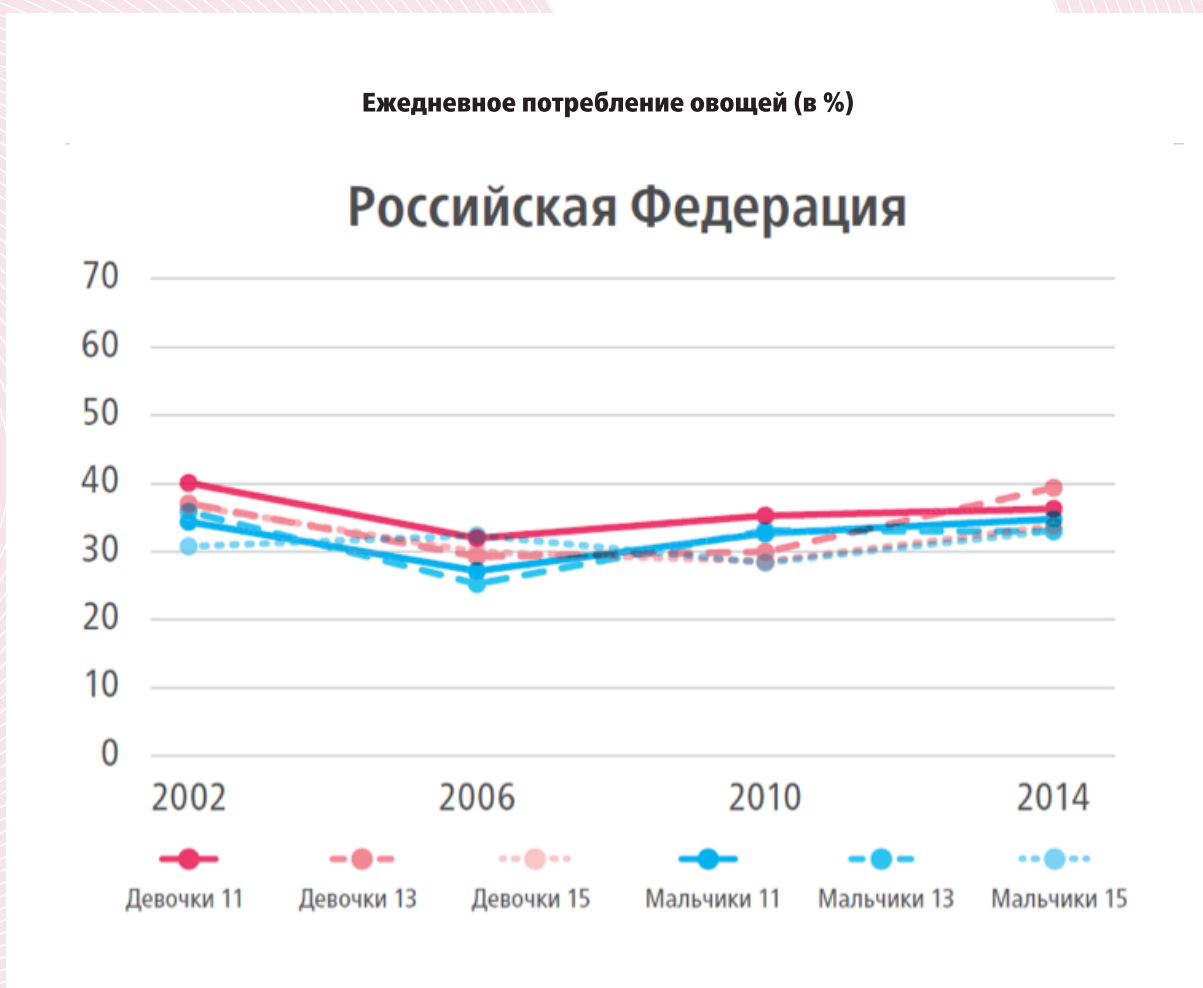
мальчики, 15-летние



девочки, 15-летние

### 3.4. 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.



## 4 ТЕНДЕНЦИИ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ДОСТАТКА СЕМЬИ

### Физическая активность

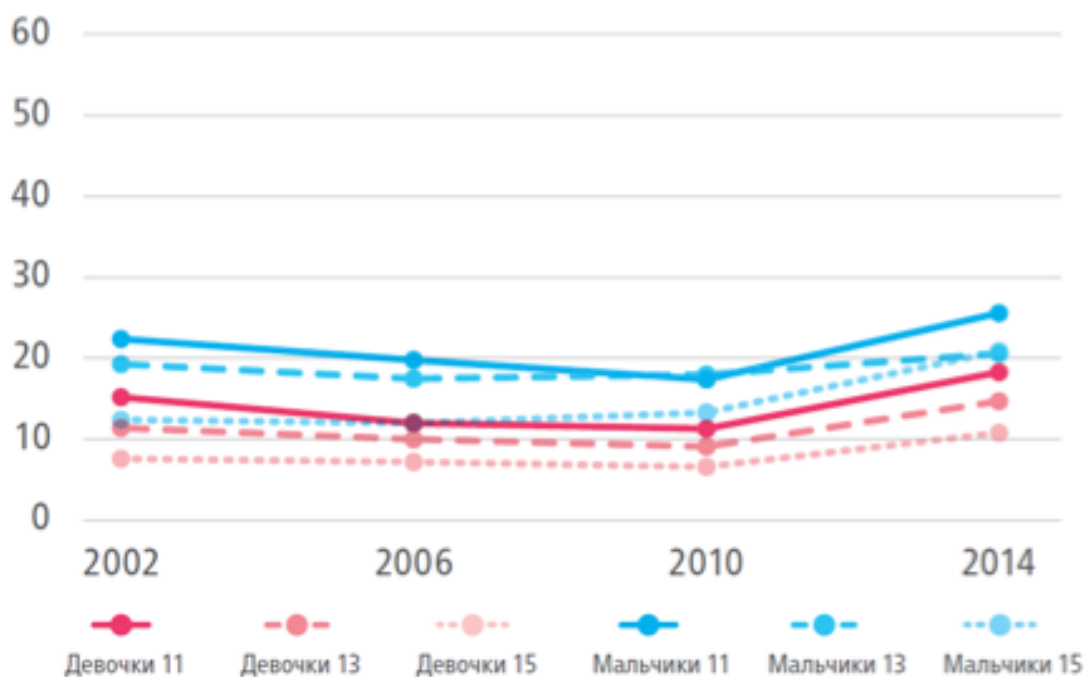
- Данные за период с 2010 по 2014 гг. позволяют предполагать, что уровень физической активности от умеренной до высокой интенсивности повышается. Необходимо наблюдать за данными в этой области в дальнейшем, поскольку программы общественного здравоохранения, направленные на стимулирование

физической активности, могут начать оказывать свое положительное воздействие (см. Быстрее, выше, сильнее: повышение уровня физической активности в Российской Федерации).

- 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.

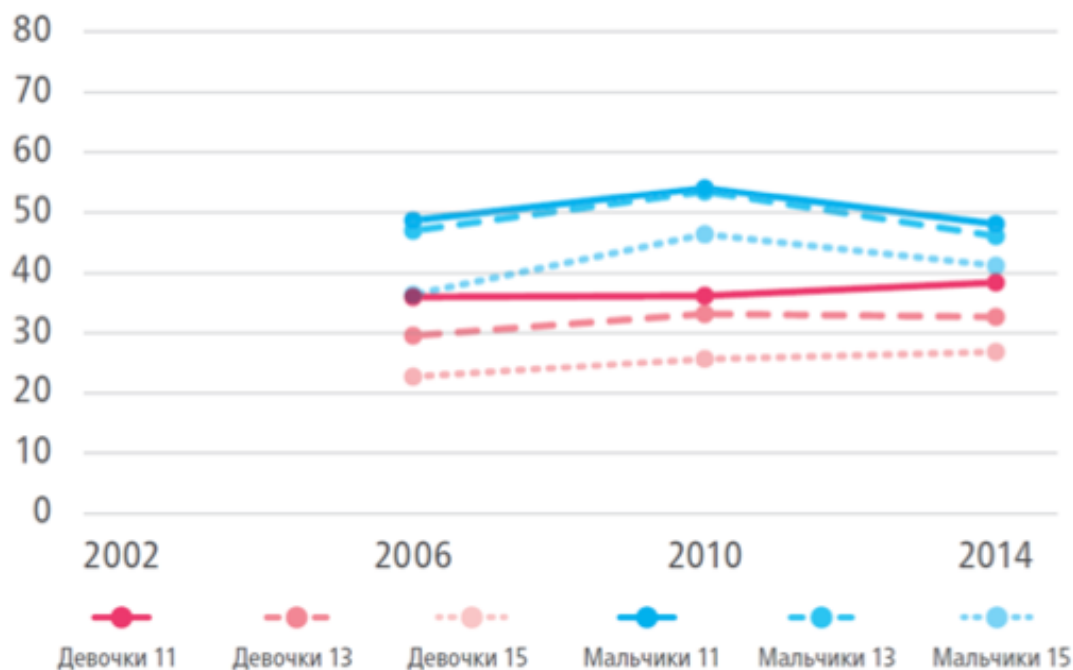
**Физическая активность от умеренной до высокой интенсивности: 60+ минут ежедневно (в %)**

## Российская Федерация



## Физическая активность высокой интенсивности: 4+ раза в неделю (в %)

### Российская Федерация



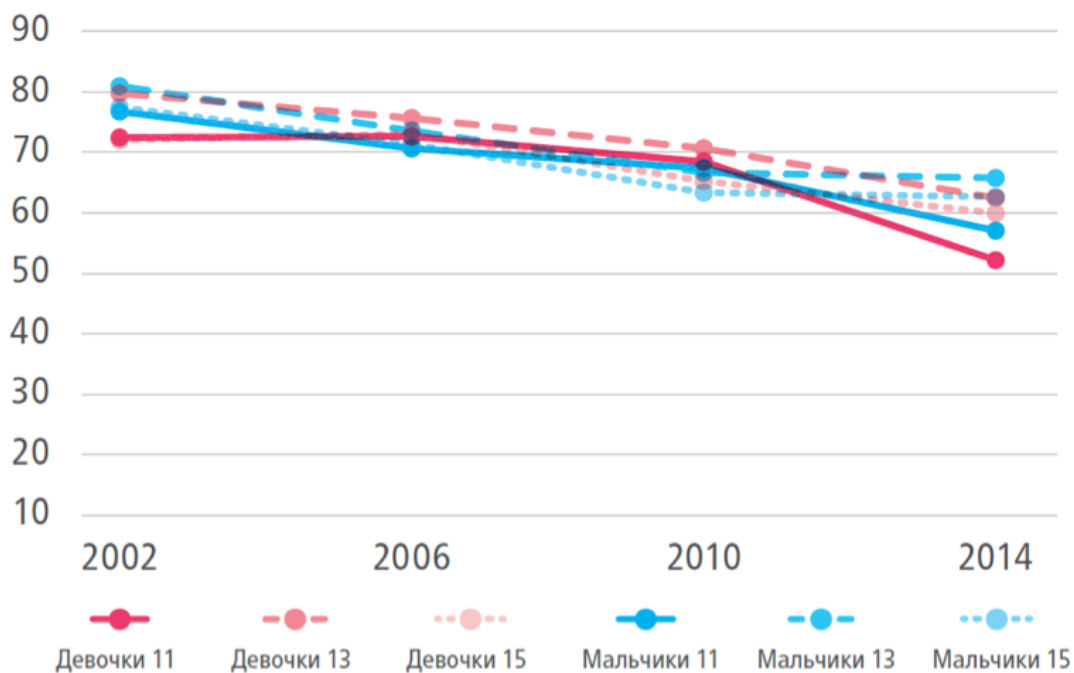
## 5 МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ТЕНДЕНЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ДОСТАТКА СЕМЬИ

### Малоподвижный образ жизни и времяпрепровождение 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.

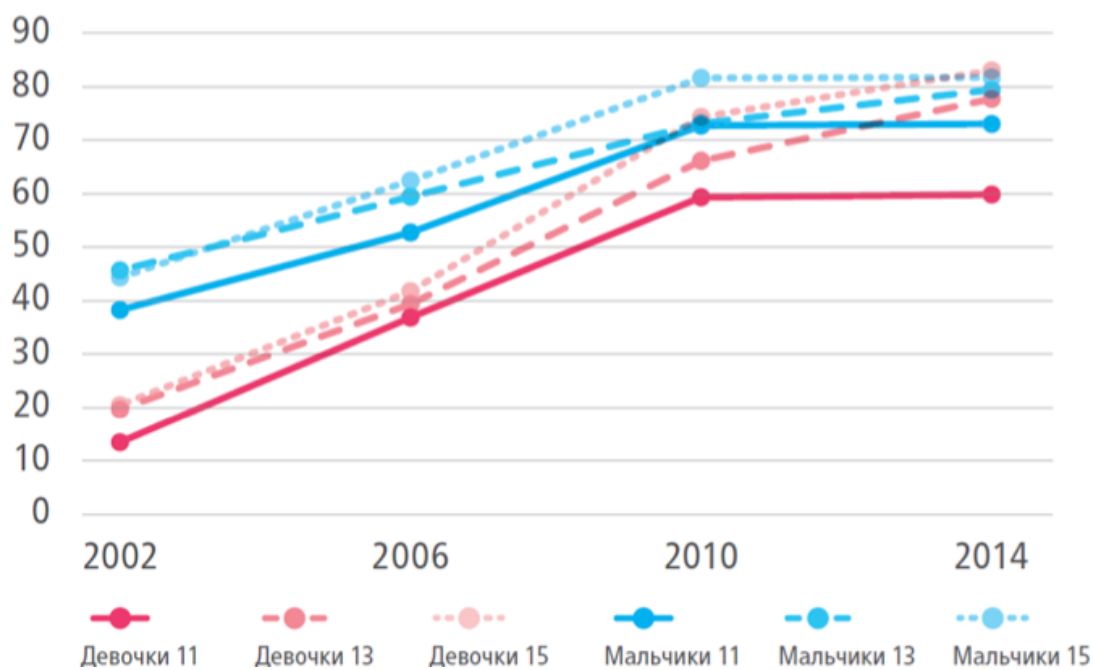
Просмотр телепередач по 2+ часа в будние дни (в %)

## Российская Федерация



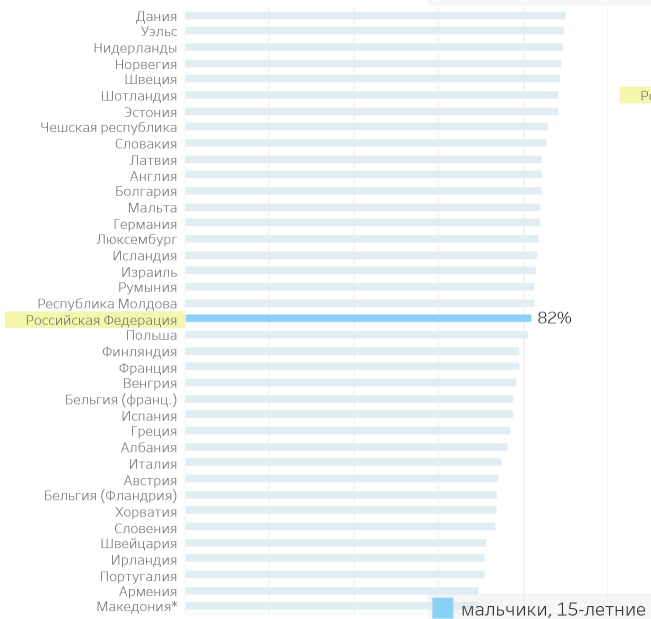
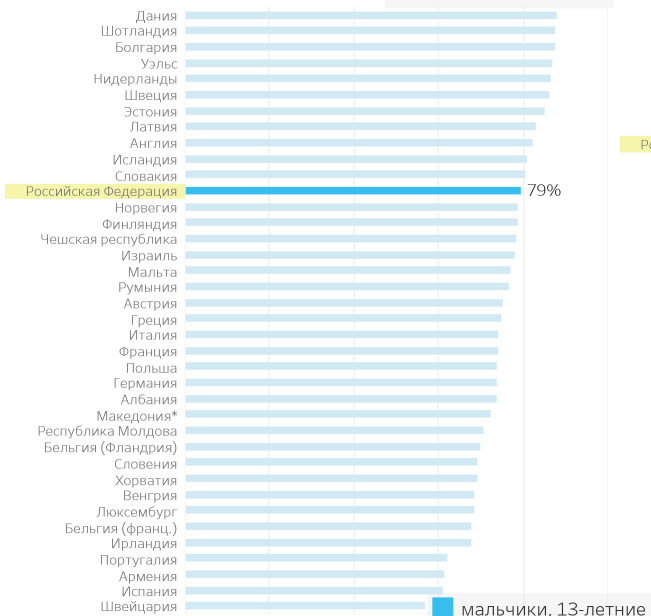
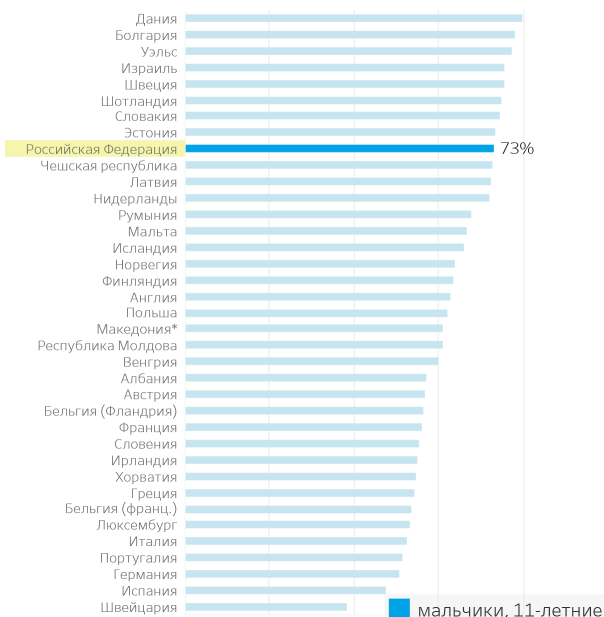
Использование компьютера 2+ часа в будние дни (в %)

## Российская Федерация

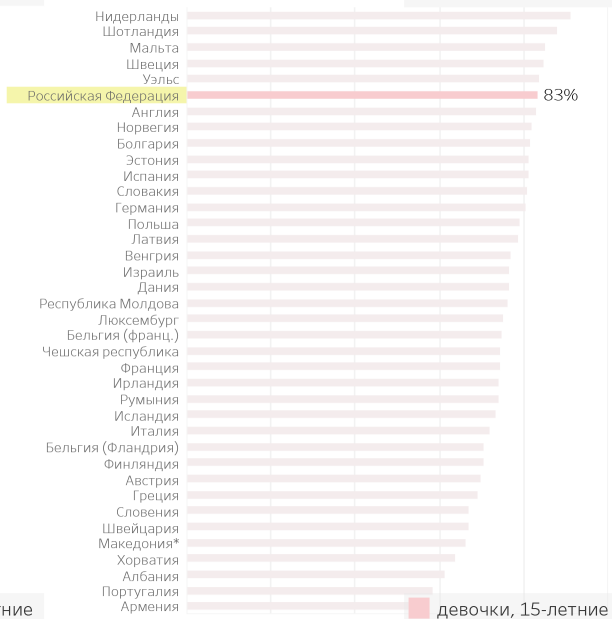
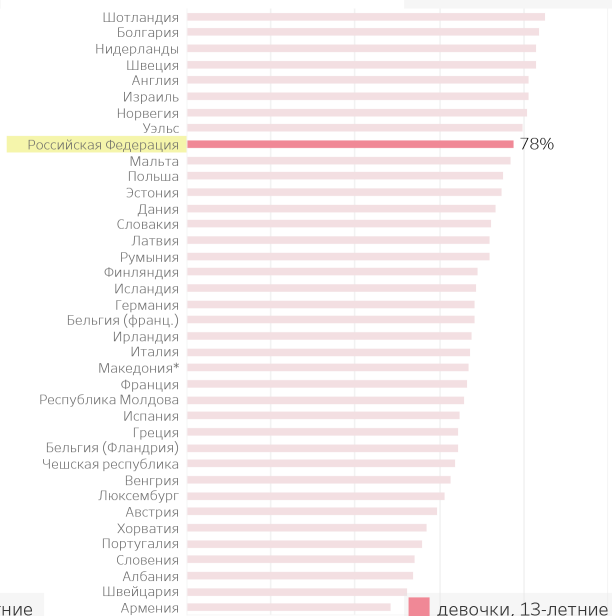
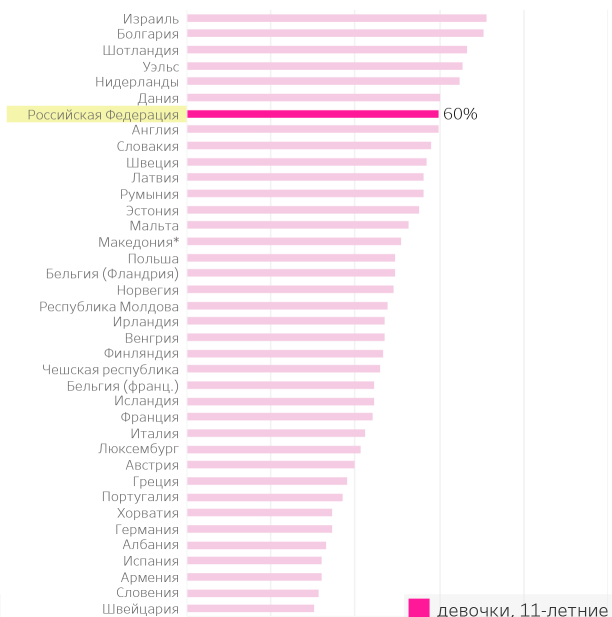


## Использование компьютера 2+ часа в будние дни (%) среди мальчиков и девочек 11, 13 и 15 лет в Российской Федерации и других странах Европейского региона ВОЗ

Сравнение распространенности показателей в Европейских странах за 2014 год



Использование компьютера 2+ часа в будние дни (%) среди мальчиков и девочек 11, 13 и 15 лет в Российской Федерации



Источник: Подростковое ожирение и связанное с ним поведение: тенденции и социальные неравенства в Европейском регионе ВОЗ, 2002–2014 годы

\*Бывшая югославская Республика Македония

## 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 употреблению 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 достаток 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.