

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ



Автор: врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП»
Горохов Евгений Евгеньевич

Что делает ВОЗ

- Всемирная организация здравоохранения является органом, направляющим и координирующим международную работу в области здравоохранения в рамках системы ООН
- Основные направления деятельности ВОЗ:
 - Неинфекционные заболевания (НИЗ)
 - Инфекционные заболевания
 - Обеспечение готовности, эпиднадзор и ответные меры
 - Укрепление здоровья на протяжении всей жизни
 - Системы здравоохранения

Принципы здорового образа жизни по ВОЗ



Здоровое питание

Основные факты

1. Здоровое питание обеспечивает защиту от неправильного питания во всех его формах, а также от неинфекционных заболеваний
2. Нездоровое питание и отсутствие физической активности являются основными рисками для здоровья во всем мире
3. Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни



<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice, 2021.

Компоненты здорового питания

- Фрукты, овощи, бобовые, орехи и цельные злаки
- 400 г фруктов и овощей в день
- Свободные сахара – менее 10% от общей потребляемой энергии
- Жиры – менее 30% от общей потребляемой энергии. Предпочтение ненасыщенным жирам
- Потребление насыщенных жиров менее 10% и трансжиров менее 1% от общей потребляемой энергии
- Потребление менее 5 г соли в день
- Соль должна быть йодированной



Рекомендации по поддержанию здорового питания

Фрукты и овощи

Потребление фруктов и овощей можно улучшить:

- всегда включать в рацион овощи
- употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи
- потреблять сезонные фрукты и овощи
- потреблять разнообразные фрукты и овощи



Рекомендации по поддержанию здорового питания

Жиры

- Снижение потребления помогает предотвратить нездоровую прибавку веса
- Риск развития НИЗ можно снизить благодаря:
 - сокращению потребления насыщенных жиров до менее 10% от общей потребляемой энергии
 - сокращению потребления транс-жиров до менее 1% от общей потребляемой энергии
 - замещению насыщенных жиров и транс-жиров ненасыщенными жирами
- Как сократить потребление жиров:
 - готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать
 - заменять сливочное масло, свиное сало на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, (подсолнечное, оливковое)
 - употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров, постное мясо, обрезать видимый жир с мяса
 - ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов

Рекомендации по поддержанию здорового питания

Соль, натрий и калий

- Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению артериального давления
- Это повышает риск развития болезней сердца и инсульта
- Потребление соли можно сократить следующими путями:
 - ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды
 - не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия
 - ограничить потребление соленых закусок
 - выбирать продукты с низким содержанием натрия
- Калий может смягчить негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление
- Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей

Рекомендации по поддержанию здорового питания

Сахара

- Потребление сахаров необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии.
- Потребление свободных сахаров повышает риск развития:
 - кариеса зубов
 - нездоровой прибавки веса
- Потребление сахаров можно сократить следующими путями:
 - ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров
 - заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи



Физическая активность

- Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии

- Регулярная физическая активность помогает:
 - профилактике и лечению НИЗ
 - предотвратить гипертонию
 - поддерживать нормальный вес тела
 - может улучшать психическое здоровье
 - повышать качество жизни и благополучие



Физическая активность

Основные факты

1. Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует рекомендуемым уровням
2. До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически
3. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности
4. Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности



Физическая активность

Виды нагрузок

Аэробные нагрузки



Мышцы получают энергию за счет окисления гликогена и жиров кислородом.

Анаэробные нагрузки



Мышцы получают энергию за счет окисления гликогена без кислорода.

Физическая активность

Рекомендуемый уровень

Взрослым в возрасте 18-64 лет:

- Уделять аэробной физической активности **умеренной интенсивности** не менее **150-300 минут в неделю**
- Или аэробной физической активности **высокой интенсивности** не менее **75-150 минут в неделю**
- Дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью
- Следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа
- Нужно стремиться превзойти рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности

Физическая активность

Рекомендуемый уровень

Взрослым в возрасте 65 лет и старше

- Рекомендуется **то же самое**, что и взрослым предыдущей категории
- Также **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности



Поведенческие факторы риска

- Табак убивает почти половину употребляющих его людей
- Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно происходит 3 миллиона смертей, что составляет 5,3% всех случаев смерти
- Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 13,5% всех случаев смерти связаны с алкоголем



Заключение

- Следование рекомендациями ВОЗ поможет сохранить здоровье до конца жизни
- Выполнение рекомендаций – проще, чем кажется
- Для получения подробной информации ВОЗ обеспечила свободный доступ к материалам на своем сайте:
www.who.int/ru/news-room/fact-sheets

Благодарю за внимание!



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, телефон: (3822) 65-02-16

e-mail: profilaktika@tomsk.gov70.ru, сайт: profilaktika.tomsk.ru