

Ю. С. Науменко

**ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДЕТЬМИ КАК ФАКТОР РИСКА
РАЗВИТИЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Т. С. Борисова

Кафедра гигиены детей и подростков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Y. S. Naumenko

**EXCESSIVE SALT INTAKE BY CHILDREN AS A RISK FACTOR FOR
NON-COMMUNICABLE DISEASES OF THE POPULATION**

Tutor: associate professor T. S. Borisova

Department of Hygiene of Children and Adolescents,

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье представлены результаты сравнительного анализа потребляемого уровня соли подростками и взрослым населением Республики Беларусь. Отражены физиологические и социально-гигиенические факторы, влияющие на характер потребления соли различными слоями населения, включая детей и подростков.

Ключевые слова: соль, питание, подростки, неинфекционные заболевания.

Resume. The article presents the results of the comparative analysis of salt consumption by adolescents and adults of the Republic of Belarus. Physiological and socio-hygienic factors influencing the pattern of salt consumption by different segments of the population are reflected.

Keywords: salt, food, teenagers, non-communicable diseases.

Актуальность. На сегодняшний день неинфекционные заболевания (НИЗ) занимают лидирующую позицию по причинам смертности в мире. НИЗ, также известны как хронические заболевания, имеют продолжительное течение и представляют собой результат воздействия комбинации неблагоприятных генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. К основным факторам риска развития НИЗ относят поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и вредное употребление алкоголя. К метаболическим факторам риска, способствующим развитию четырех основных изменений метаболизма, относятся повышенное кровяное давление, излишний вес/ожирение, гипергликемия и гиперлипидемия [2]. Одним из ведущих факторов риска НИЗ во всем мире принято считать повышенное артериальное давление, в числе ведущих детерминант формирования которого значится высокий уровень потребления соли. Как показывают последние данные, потребление натрия в различных группах населения в мире значительно превышает рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения уровень, равный 5 г соли в сутки.

Специалисты ВОЗ указывают на то, что снижение потребления натрия среди молодежи и лиц трудоспособного возраста может оказывать благоприятное воздействие на уровень артериального давления, его изменение с возрастом и, следовательно, на динамику смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) [3]. В связи с этим, особое внимание следует уделять методам немедикаментозной

профилактики ССЗ на популяционном уровне, главным образом, за счет коррекции поведенческих факторов риска.

Цель: исследовать характер потребления соли подростками и провести сравнительный анализ результатов с данными, полученными при STEPS-исследовании 2016 среди взрослого населения Республики Беларусь.

Задачи:

1. Провести оценку состояния здоровья и распределение по группам здоровья учащихся.

2. Оценить влияние физиологических и социально-гигиенических факторов на характер потребления соли и последующее развитие неинфекционной патологии среди различных слоев населения Республики Беларусь.

Материал и методы. В работе использован анкетно-опросный метод. Анкетированием было охвачено 70 учащихся 11-х классов гимназии города Минска. Анкеты, наряду с исследованием образа жизни и поведенческих факторов риска, с целью сопоставления результатов, содержали унифицированные вопросы, аналогичные опроснику STEPS-исследования 2016 года.

Результаты и их обсуждение. Многие формы НИЗ взрослого населения и обуславливающие их развитие факторы риска берут свое начало в детском и подростковом возрасте. Сложившийся характер питания взрослых, несомненно, влияет на формирование пищевых пристрастий детей. Более того, стиль и традиции питания в семье являются образцом пищевого поведения для ребенка, которому он зачастую следует и во взрослой жизни [6].

В осуществленном на территории Республики Беларусь STEPS-исследовании, анализировались такие привычки, как досаливание пищи или употребление соленого соуса во время еды, частое включение в рацион технологически обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием соли (мясные и рыбные копчености, колбасные изделия, сало, соленья, консервы, чипсы, солёные орехи и др.).

Анализ выполненных в подростковой среде исследований пищевых привычек в отношении потребления соли демонстрирует практически аналогичную картину, как и среди взрослого населения.

Табл. 1. Сравнительный анализ распространенности отдельных пищевых привычек среди современных подростков и взрослых, участвовавших в STEPS-исследовании, 2016

Пищевые привычки, анализируемые в рамках опросника	Распространенность «всегда или часто», в % от числа опрошенных	
	среди подростков	среди взрослого населения, участников STEPS-исследования
Как часто вы добавляете соль или соленые соусы в пищу перед ее употреблением или непосредственно во время еды?	37,1%	31,7%
Как часто соль, соленые специи или соленые соусы добавляются во время приготовления пищи у вас в быту?	61,4%	80,8%

Как часто вы употребляете обработанные продукты с высоким содержанием соли?	27,1%	35,6%
---	-------	-------

В целом, для многих подростков не является привычным досаливать пищу перед ее употреблением или непосредственно во время еды, либо они прибегают к этому весьма редко, тем не менее, около 1/3 из них попадает в группу риска избыточного её потребления. К тому же около трети из обследованных подростков указывает на то, что предпочитает употребление обработанных продуктов с высоким содержанием соли.

Подрастающее поколение, как и в целом, население, достаточно хорошо осведомлены о роли ряда пищевых привычек в формировании здоровья человека. Большинство опрошенных, как подростков, так и взрослых, осознает повышенный риск здоровью избыточного потребления соли. Мнение 70% подростков совпадает с мнением 76% взрослых о наличии связи между употреблением большого количества соли или соленых соусов с развитием серьезных проблем со здоровьем. Результаты исследования показали, что преобладающее большинство населения, вне зависимости от возраста, склоняется к мнению, что уровень потребляемой ими соли является умеренным (62,9% среди подростков и 62,5% среди взрослого населения). Это дало основание предположить, что не все ориентируются в вопросах границ безопасного потребления соли.

Мнение об уровне потребляемой соли зависит от ряда факторов, в том числе и устоявшихся пищевых привычек, которые формируются уже в детском возрасте под влиянием не только семейных стереотипов питания, но и широкой распространенности, популярности и доступности предприятий фаст-фуда. Поход в подобные заведения общественного питания зачастую позиционируется родителями как поощрение детей за какие-либо заслуги, что утверждает ребенка во мнении об их несомненной пользе [6].

В подростковом возрасте возникает физиологически обоснованный повышенный спрос на увеличение калорийности рациона и содержания в нем питательных веществ. И в этот же период существенно меняется образ жизни, а вместе с ним и пищевые привычки. Подростки чувствуют себя взрослыми и самостоятельными, начинают по своему усмотрению выбирать блюда и продукты, расширяя или, наоборот, сужая разнообразие своего питания [4]. При этом типичный рацион старшеклассников, как правило, включает в себя сладкие газированные напитки, пиццу, чипсы и другие фаст-фуды, содержит недостаточное количество фруктов, овощей и, зачастую, чрезмерное количество соли.

В ходе исследования установлено, что 32,9% детей часто питаются в сети ресторанов быстрого питания, 24,3% – иногда, а 25,7% – редко. Наиболее популярными блюдами при этом являются бургеры (42,2% респондентов) и картофель-фри (28,1%).

Помимо непосредственного употребления натрия в виде поваренной соли источником его поступления в организм человека являются также продовольственное сырье и пищевые продукты. Значительный вклад в структуру потребления натрия среди детей и подростков в нашей стране вносят овощи (29,3%), мясо и мясные продукты

(28,8%), а также хлебобулочные изделия (14,3%) [1]. При этом следует принимать во внимание тот факт, что в настоящее время в технологически обработанных и готовых к употреблению пищевых продуктах, таких как хлеб пшеничный, батон, колбасные изделия, сыр, содержание натрия значительно превышает справочные величины. К примеру, в батоне – на 72,4%, в сыре – на 59,0%, сливочном масле – на 190,1% [1, 5], что может значительно исказить представления об источниках поступления и реальном уровне потребления натрия.

Избыточное потребление соли изменяет водно-солевое равновесие в организме человека и вызывает чувство жажды, что, в свою очередь, требует повышенного потребления жидкости. Под жидкостью следует понимать воду, напитки (чай, молочные и кисломолочные продукты, соки) и пищу, включая смузи и супы. Специалисты Британского Фонда Питания считают, что 70-80% рекомендуемого количества жидкости ребёнок должен получать за счет напитков, из которых 6-8 стаканов чистой воды и 20-30% – за счет обычной еды. То есть два «подростковых литра» потребляемой жидкости должны быть сообразно распределены между водой, напитками и едой.

Анализируемая когорта подростков значительно различается по количеству потребляемой жидкости. Для 75,7% обследованных характерным является потребление 3-х и более стаканов в день, для 17,1% – 2-х и 7,1% – не более одного в день.

Количество потребляемой соли и жидкости влияют на уровень артериального давления в организме и при нарушении рационального баланса потребления приводят к развитию артериальной гипертензии – одного из самых распространенных вторичных факторов риска формирования НИЗ.

При анализе физического развития как показателя здоровья было установлено, что большинство подростков имеет дисгармоничное физическое развитие. При этом среди обследованных гимназистов преобладают лица с недостаточной массой тела.

Оценка состояния здоровья учащихся показала, что среди когорты обследованных абсолютно здоровых детей нет. Более половины детей (55,7%) имеют третью группу здоровья, 41,4% – вторую. Преобладающее большинство из них имеет те или иные хронические заболевания. В структуре патологии лидируют нарушения осанки и миопия, т.е. заболевания, которые относятся к школьно-обусловленным. На третьей позиции – патология сердечно-сосудистой системы, что также подтверждает актуальность поиска причин ее формирования.

Выводы:

1 Неинфекционные заболевания населения в современных условиях являются растущей проблемой в области социально-экономического развития и общественного здравоохранения не только в Республике Беларусь, но и во всем мире, формирующие более 73% причин смертности взрослого населения.

2 Одним из факторов риска НИЗ является неконтролируемое употребление соли, в числе ведущих причин формирования которого, можно выделить: семейные стереотипы питания; привычка досаливать пищу, или добавлять к ней соленые соусы; высокая доля в структуре питания технологически обработанных продуктов с повышенным содержанием соли; широкая популярность среди подростков

предприятий быстрого питания; недостаточная осведомленность о безопасном уровне употребления соли.

3 Распространенность в подростковой среде поведенческих факторов риска отражает аналогичную ситуацию среди взрослого населения, оцененную по результатам STEPS-исследования 2016г.

4 Выявленные тенденции формирования здоровья населения указывают на необходимость коррекции пищевого рациона подростков и совершенствование среди данного контингента профилактической деятельности, направленной на развитие устойчивой мотивации сохранения собственного здоровья, выработку умений и навыков здоровьесберегающего поведения, и в целом – содействие эффективной первичной профилактике неинфекционных заболеваний взрослого населения.

Литература

1. Гузик, Е. О. Гигиеническая оценка фактического питания современных школьников крупного промышленного центра / Е. О. Гузик, О. Л. Сидукова, А. Г. Романюк // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 25-летию основания УО «Гомел. гос. мед. ун-т.» / Гомел. гос. мед. ун-т; ред. А. Н. Лызиков. – Гомель, 2015. – С. 242–245.

2. Неинфекционные заболевания [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – 2018. — Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. (дата обращения: 12.04.19).

3. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь STEPS 2016 [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – 2017. – Режим доступа: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/348014/STEPS-Report-for-site-RU-webpage-29082017.pdf?ua=1. (дата обращения 10.04.19).

4. Рациональное питание и его здоровьесберегающий потенциал в процессе обучения и воспитания детей и подростков: материалы междунар. конф. Педагогика: наука и искусство, Москва, 27-28 декабря 2014 г. / МЦНИП; под ред. Е.Д. Нелуновой. – Киров. 2015. – 121 с.

5. Романюк, А. Г. Региональные особенности обеспеченности детей г. Минска эссенциальными микроэлементами и их содержание в овощных культурах, выращенных в Минском районе / А. Г. Романюк, Е. О. Гузик, Л. С. Ивашкевич // Молекулярные, мембранные и клеточные основы функционирования биосистем : междунар. науч. конф. : 10-й съезд Белорус. обществ. объедин. фотобиологов и биофизиков, 19-21 июня 2012 г. : сб. ст. : в 2-х т. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 200–203.

6. Украинцев, С. Е. Некоторые аспекты питания детей дошкольного возраста: формирование пищевых привычек и их влияние на состояние здоровья / С. Е. Украинцев // Журнал Педиатрия. – 2009. – № 6. – С. 91–95.