

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ СРЕДИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ НОРМАЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫБОРОЧНЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

И.И.Кедрова, А.В.Славинский, О.Н.Лихошва

*Республиканское унитарное предприятие «Научно-практический
центр гигиены», г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Длительное превышение количества потребляемой с пищевыми продуктами энергии над количеством энергии, расходуемой на физическую активность человека и обеспечение жизнедеятельности его организма, способствует формированию избыточной массы тела, являющейся фактором риска ожирения, диабета 2-го типа, болезней системы кровообращения и других. В связи с этим адекватность потребляемого с рационом количества энергии уровню общих энергозатрат организма является одной из важнейших составляющих сохранения нормальной массы тела и поддержания здоровья в целом.

За последние 10 лет в ряде регионов республики были проведены выборочные обследования фактического питания и состояния здоровья в связи с характером питания различных групп населения. Среди взрослого населения отмечали значительное число лиц с избыточной массой тела или ожирением, при этом с увеличением возраста их доля увеличивалась. Так, среди обследованных 4,1 тысяч мужчин и женщин в возрасте 18-39 лет, в возрастной группе 18-29 лет лица с нормальной массой тела составляли 64-67%, с избыточной массой тела и ожирением – 30-32%, в возрастной группе 30-39 лет – только 41-47% с нормальной массой тела, а 52-58% – с избыточной массой тела и ожирением.

Материалы и методы. Проведен анализ результатов выборочных обследований фактического питания мужчин и женщин в возрасте 18-39 лет в ряде регионов республики (Гомельская, Гродненская, Могилевская области, г.Минск) в период с 2003 г. по 2012 г. Данные о фактическом питании получены с использованием метода 24-часового воспроизведения.

Изучена энергетическая ценность среднесуточных рационов мужчин и женщин 18-39 лет, имеющих нормальную массу тела (ИМТ 18,5-24,9). Выборка составила около 2100 человек и была дифференцирована на группы по гендерному признаку, возрасту (18-29 лет и 30-39 лет) и коэффициенту физической активности (КФА от 1,4 до 2,2). В полученных группах изучены показатели энергетической ценности рационов: средние величины, стандартные отклонения, уровни, соответствующие 5-й, 25-й, 50-й, 75-й, 95-й процентилям. Сопоставление полученных результатов проводили с нормами физиологических потребностей организма в энергии (НФП) для различных

групп населения Республики Беларусь (утверждены постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20 ноября 2012 г. № 180).

Результаты и обсуждение. У значительной части обследованных женщин с нормальной массой тела, особенно в возрастной группе 18-29 лет, средние величины потребления энергии и центильный анализ свидетельствуют о недостаточной энергетической ценности рационов. Содержание энергии существенно ниже уровней НФП отмечали в рационах у более 50% женщин в группах с КФА 1,4 и КФА 1,6 и у более 75% женщин в группах с КФА 1,9 и КФА 2,2.

Более 25 % женщин в возрасте 18-39 лет, имеющих нормальную массу тела при очень легкой (КФА 1,4) и легкой (КФА 1,6) физической активности, на момент проведения обследования потребляли с рационом количества энергии, существенно превышающие НФП.

С увеличением возраста происходит замедление обменных процессов, в связи с чем рекомендуемые величины потребления энергии уменьшаются, в частности НФП в возрастной группе 30-39 лет ниже НФП в возрастной группе 18-29 лет на 2-5% (в зависимости от КФА). Однако в обследованных группах женщин с увеличением возраста отмечали повышение величин потребляемой энергии.

Полученные результаты процентильного распределения уровней потребления энергии среди мужчин показали, что у более 50% обследованных мужчин с нормальной массой тела и очень легкой (КФА 1,4) физической активностью и более 25 % с легкой (КФА 1,6) и средней (КФА 1,9) физической активностью энергетическая ценность рационов значительно превышала НФП. При высокой физической активности (КФА 2,2) менее 25% обследованных потребляли количество энергии, превышающее НФП: энергетическая ценность рационов на уровне 75-го процентиля в возрастной группе 30-39 лет соответствовала НФП, в возрастной группе 30-39 лет была несколько ниже НФП (на 4%). Среди мужчин выраженной направленности изменений количества потребляемой энергии в зависимости от возраста не отмечалось.

Выводы. На основании анализа процентильного распределения уровней потребления энергии (относительно НФП) среди обследованных лиц с нормальной массой тела установлено, что повышенное потребление энергии в большей степени распространено:

среди лиц с очень легкой и легкой физической активностью, чем среди лиц со средней и высокой физической активностью;

среди мужчин, чем среди женщин;

среди женщин - в возрастной группе 30-39 лет, чем в возрастной группе 18-29 лет.

Указанные категории лиц с нормальной массой тела, среди которых в большей степени распространено повышенное потребление энергии, более подвержены риску формирования избыточной массы тела и ожирения.