

Титок А.М.

**НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА
НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ВЗРОСЛЫХ**

Научный руководитель: ст. преп. Полещук А.Ю.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

К основным неинфекционным заболеваниям (НИЗ) Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относит сахарный диабет, онкологические заболевания, а также болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По данным ВОЗ в 2021 году от НИЗ скончалось более 43 миллионов человек.

Наибольшее число смертей произошло вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, среди которых ведущая роль принадлежит ишемической болезни сердца, заболеваниям сосудов головного мозга и периферических сосудов. Снизить риск возникновения вышеперечисленных заболеваний можно путем устранения основных факторов риска, в частности поведенческих. Одним из поведенческих факторов риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы, поддающихся коррекции, является нерациональное питание, а именно употребление алкоголя, избыток жиров в рационе, недостаточное потребление ненасыщенных жиров, большое количество рафинированных углеводов, недостаток овощей в рационе, избыточное питание и т.д. Поведенческие факторы приводят к ожирению, нарушению липидного обмена, повышению артериального давления и уровня сахара в крови.

Согласно данным ВОЗ, каждый год от онкологических заболеваний умирает более 10 миллионов человек. Ведущими по распространенности нозоформами являются рак молочной железы, рак лёгких и рак толстой и прямой кишки, а по количеству смертей лидируют рак лёгких, рак толстой и прямой кишки, рак печени, рак желудка. Среди основных факторов риска немаловажную роль играют поведенческие: употребление алкоголя, недостаточное употребление овощей и фруктов, избыточная масса тела и другие.

Сахарным диабетом страдает около 830 миллионов человек по всему миру, из них более 95% страдает диабетом 2 типа. Ежегодно свыше 2 миллионов таких пациентов умирают. Избыточная масса тела вследствие нерационального питания и низкая физическая активность — ключевые поведенческие факторы риска инсулинорезистентности и, как следствие, сахарного диабета 2-го типа.

В Республике Беларусь неинфекционные заболевания являются причиной более 80% всех случаев смерти. Уменьшение факторов риска, прежде всего поведенческих, представляет собой важное и эффективное направление профилактики, которое позволит снизить уровень заболеваемости и смертности от неинфекционных заболеваний.