

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ. В МЕДИЦИНСКОМ СООБЩЕСТВЕ ПРОИЗОШЛА «ВЕЛИКАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА». ОТМЕНЕНА СТАРАЯ КОНЦЕПЦИЯ МОДЕЛИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. ЧТО В НОВОЙ МОДЕЛИ

1. «Ожирение - хроническое рецидивирующее заболевание.»

Ученные эксперты медицинского общества задают вопрос, а что дальше, в чем новизна. Известно, что МКБ (Международная классификация болезней) — это официальный медицинский документ, по которому врачи по всему миру ставят диагнозы. В России применяется МКБ-11.

Ожирение в **МКБ-11** имеет код **E66**, который делится на подкатегории в зависимости от причины:

- E66.0 — алиментарное (пищевое) ожирение
- E66.1 — вызванное приемом лекарств (например, глюкокортикостероидов)
- E66.2 — избыточное питание при нормальной массе тела
- E66.8 — ожирение другой уточненной природы
- E66.9 — неуточненное ожирение

Для постановки диагноза врач-эндокринолог ориентируется не только на вес, но и на:

- индекс массы тела (ИМТ)
- соотношение талии и бёдер
- процент жира по биоимпедансному анализу
- уровень инсулина и глюкозы
- гормональный фон
- сопутствующие заболевания

Стадии ожирения по МКБ напрямую не кодируются, но врач указывает их в заключении:

- I степень: ИМТ 30–34.9
- II степень: ИМТ 35–39.9
- III степень: ИМТ 40–49.9
- IV степень: ИМТ 50+

Важность постановки диагноза:

- позволяет начать официальное лечение
- даёт доступ к медикаментозной терапии по показаниям
- фиксируется в медицинских документах (для военкомата, санаторного лечения и т. д.)
- позволяет отслеживать динамику заболевания

Приказом Министерства здравоохранения РФ от 14 апреля 2025 г. N 203н устанавливается, что ожирение (с кодами по МКБ-10: E66.0, E66.1, E66.2, E66.8, E66.9) является заболеванием, требующим специализированной медицинской помощи по которому можно получить помощь в рамках ОМС и ДМС.

Следует отметить, что хоть это и многопричинное заболевание, но в 98% ожирение имеет экзогенно-конституциональную природу, то есть связано с неправильным балансом между потребляемой и затрачиваемой энергией. В контексте страхования, если договор предусматривает покрытие расходов, связанных с лечением заболеваний, то ожирение, как заболевание, может быть признано страховым случаем при условии, что оно соответствует условиям договора. Например, если договор страхования покрывает лечение заболеваний эндокринной системы, расстройств питания и нарушений обмена веществ, то ожирение, относящееся к этой категории, будет являться страховым случаем.

Важно учитывать, что страховой случай определяется договором страхования. Если договор прямо исключает ожирение или его последствия из страхового покрытия, то оно не будет являться страховым случаем. Однако, если договор предусматривает страхование рисков, связанных с заболеваниями, то ожирение может быть включено в перечень страховых случаев.

2. «Великая перезагрузка в индустрии питания и экологии»

7 января 2026 года войдет в мировую историю индустрии питания и экологии, как день величайшего разворота. Министр здравоохранения Роберт Кеннеди-младший и министр сельского хозяйства Брук Роллинс представили новые гайдлайны питания 2025-2030. (Dietary Guidelines for Americans 2025–2030).

Что нового произошло. Концепция переходит к принципам от *«подсчета калорий»* к *«качеству нутриентов»*. Переворачиваем пирамиду питания: на смену схеме **«MyPlate»** пришла обновленная схема здорового питания. Кратко о прежней схеме.

Справка.

MyP late (рис.1). — схема здорового питания, представленная в 2011 году в США. Она представляет рацион в виде тарелки, на которой размещены основные группы продуктов, и стакана молочной продукции.

Рисунок 1. MyP late.



Концепция представляет собой модель сбалансированного питания, которая фокусируется на визуальном распределении пищи на тарелке для обеспечения правильного соотношения основных питательных веществ. Это упрощённый способ построения сбалансированного рациона без необходимости строгого подсчёта калорий или сложных диет.

История этой концепции берет начало из рекомендаций Гарвардской школы общественного здравоохранения и Министерства сельского хозяйства США (USDA), которые разрабатывали доступные и простые в использовании схемы здорового питания. В 2011 году была представлена MyPlate — государственная версия метода, пришедшая на смену пирамиде питания, которая долгое время использовалась в качестве ориентира для создания здорового рациона. Концепция тарелки оказалась более наглядной и понятной для широкой аудитории, что сделало её популярной среди диетологов и экспертов по питанию во многих странах. Однако, при применении правил «тарелки» допускались частые ошибки такие, как:

- несоблюдение правильных пропорций овощей, белков и углеводов. Например, углеводная часть превышает рекомендованную четверть тарелки, что нарушает баланс. Для достижения полноценного питания важно следить за тем, чтобы овощи занимали половину тарелки, а белки и углеводы равномерно распределялись по одной четверти;

- игнорирование качества продуктов необходимо уделять внимание не только количеству, но и качеству продуктов. Не стоит использовать белки низкого качества, например, переработанные мясные изделия;

- малое потребление жидкости, когда зачастую упускают необходимость потребления достаточного количества воды в течение дня, в т. ч. необходимо включать в рацион полезные напитки, такие как травяные чаи или нежирные супы, избегая сладких газированных напитков.

- несоблюдение правильных пропорций овощей, белков и углеводов, когда углеводная часть превышает рекомендованную четверть тарелки, что нарушает ее баланс. Для достижения полноценного питания важно следить за тем, чтобы овощи занимали половину тарелки, а белки и углеводы равномерно распределялись по одной четверти.

- необходимо уделять внимание не только количеству, но и качеству продуктов. Не стоит использовать белки низкого качества, например, переработанные мясные изделия:

С течением времени методика была адаптирована и улучшена различными организациями, включая ВОЗ и национальные программы здорового питания, чтобы учесть региональные особенности и современные данные о питании. Теперь её вершиной (основой приоритета) являются высококачественные белки (мясо, рыба, яйца) и здоровые жиры, а не углеводы (каши, макароны). 50% углеводов в рационе — это много!

Сегодня мир наблюдает за новой настоящей нутрициологической революцией: акцент сместился на цельные продукты, белок и полезные жиры.

Десятилетиями американская (а вслед за ней и мировая) политика питания строилась на ограничении жиров и избыточном потреблении зерновых. В Европе разработали стратегию, которая предполагает снижения употребления мяса и молока. В феврале 2019г. в Норвегии была создана комиссия EAT-Lancet по вопросам продовольствия планеты и здоровья с задачей радикально изменить пищевые привычки питания всего человечества. Поводом послужил доклад Всемирной организации здравоохранения. Её эксперты заявили, что те, кто предпочитает такие продукты, автоматически попадают в группу риска заболеть раком. Результат оказался катастрофическим: хронические заболевания поглощают 90% расходов на здравоохранение США, а 70% взрослых страдают от лишнего веса.

Новые правила 2025–2030 годов – это возвращение к здравому смыслу. Основные тезисы «революции Кеннеди».

1. Белок должен присутствовать в каждом приёме пищи;
2. Реабилитация молочных продуктов без добавленного сахара;

3. Стейки, яйца, морская рыба, орехи и сливочное масло официально признаны фундаментом здоровья;
4. Резкое сокращение объёмов рафинированных углеводов и искусственных добавок.

Рис. 2. Новые правила питания



Таким образом, это не просто смена диеты – это новые ориентиры, и США не одиноки, весь мир постепенно возвращается к правильной свежей пище – залогом здоровья и долголетия.

Для России этот поворот – не просто повод для научного одобрения, но и колоссальная возможность повысить экономику страны.

Массовый переход крупнейшей экономики мира, а за ней и других развитых стран на диету с высоким содержанием животного белка (мяса и молочных продуктов) неизбежно повлечёт за собой колоссальную нагрузку на экологию. Животноводство требует огромных земельных и водных ресурсов, в обмен на которые награждает экосистему внушительными объёмами парниковых газов.

Если за США последует весь мир (а дело к тому идёт), планета столкнётся с дефицитом пастбищ, вырубкой лесов, опустыниванием и прочими прелестями мясного животноводства.

И здесь Россия может предложить простой и изящный выход. Признавая важность белка, мы понимаем, что он не обязательно должен быть исключительно животным. Растительный белок (горох, соя, нут, люпин) – это ключ к тому, чтобы сделать новую мировую диету экологически безопасной.

Россия обладает уникальными преимуществами для лидерства в этой нише. По словам академика РАН Н. Долгушкина у нас огромные площади пашни 123 млн. га, из которых 20 млн га заброшенных пахотных земель, (рис.3), без людей остались 25 тысяч населенных пунктов из 65 тысяч. Мы можем выращивать экологически чистые бобовые культуры в масштабах, недоступных другим странам. Мы не используем ГМО: российское сырье ценится на мировом рынке за свою натуральность и чистоту. У нас есть собственные технологии глубокой переработки зерна и бобовых в белки, не уступающие по качеству животным.

Рис. 3. Ресурсы пахотных земель России



Россия может и должна стать главным экспортёром «зелёного» белка для новой мировой диеты. Пока США перестраивают потребление внутри страны, мы можем обеспечить эту перестройку ресурсами. Мы готовы кормить мир не только качественным зерном, но и высокотехнологичными белковыми продуктами, которые позволят людям следовать новым рекомендациям без вреда для экологии.

«Революция Кеннеди» – наш шанс закрепить за собой статус аграрной сверхдержавы нового типа, где здоровье человека и здоровье планеты гармонично поддерживают друг друга.

3. Реабилитация насыщенных жиров. Новые правила питания.

Впервые официально разрешено и рекомендовано употребление цельного молока, сливочного масла и красного мяса без тех ограничений, которые существовали десятилетиями. Забываем про обезжиренные продукты - пользы от них минимум, вреда больше. Запрет на искусственные красители и добавки: в

рекомендациях прямо указывают на необходимость избегать продуктов с искусственными красителями (на основе нефти), ароматизаторами и консервантами.

Норма белка: рекомендация по белку увеличена почти вдвое - до 1.2–1.6 г на кг веса, что критически важно для полноценного существования и предотвращения возрастной немощи и саркопении.

Ультрапереработанные продукты (UPF) названы врагом номер один и главной причиной эпидемии хронических болезней. Эти продукты, созданные в лабораториях и на заводах, которые содержат ингредиенты, их вы никогда не найдете на своей кухне: эмульгаторы, стабилизаторы, искусственные ароматизаторы, гидрогенизированные жиры и соевые изоляты. Примеры: сладкие сухие завтраки, магазинные соусы, чипсы, колбасные изделия, замороженные готовые обеды.

Девиз новых правил: «ешьте настоящую еду».

В нашей с вами системе питания ничего не меняется, потому что это все мы и так давно делаем! Важно не забывать, что: «Ожирение - хроническое рецидивирующее заболевание.» Это к вопросу о том, вот сброшу вес, а дальше что? Только суть в том, что для этого нужна **СИЛА ВОЛИ**, которая не каждому дана.

СИЛА ВОЛИ. Мы смотрим на людей с хорошими ресурсами и нам кажется, что это волевые люди, умеющие себя заставить и переломить себя заставить жить по-новому, что требует отказа от наших привычек и применения колоссальной силы воли. А мы - нет, мы не можем никак собраться и нам "*помогает только пинок извне*" и то не всегда.

Что такое сила воли? Столько противоречий даже среди специалистов по этому вопросу.

Известный эндокринолог кандидат медицинских наук А.Л. Целиковская утверждает, что советские психологи Александр Лурия и Лев Выготский проводили наблюдения и пришли к заключению, что никакие известные методы влияния на волю человека не работают.

Эксперт доцент Финансового университета при Правительстве РФ кандидат военных наук, доцент Л. Н. Романченко отмечает. Нельзя однозначно утверждать, что ученые психологи пришли к заключению, что никакие известные методы влияния на волю человека не работают. Учёные разрабатывали идеи, которые учитывали сложность проблемы воли и предлагали новые подходы к её изучению. К примеру, гениальный русский психолог, основатель нейропсихологии, А. Лурия описывал энергетический блок человеческого мозга следующим образом.

Функция энергетического блока - держать в тонусе весь мозг, заряжать его энергией, но глюкоза, которой питается мозг, и общая калорийность рациона, которую называют энергетической ценностью, это только топливо для работы мозга, а держит его в тонусе другое. Тонус мозга поддерживается внешними стимулами.

Лурия описывал опыты сенсорной депривации, когда из-за недостатка внешних стимулов здоровый мозг впадает в спячку. Если в мозг не поступает никакая информация, в виде звуков, запахов, тактильных ощущений, энергетический блок переходит в режим экономии как включенный компьютер, на котором не работают. Экран гаснет до того момента, пока рука человека не коснется клавиатуры.

Таким образом, Лурия развивал идеи Выготского, о культурном опосредовании

психических процессов. Он утверждал, что психические процессы человека культурно опосредованы, формируются в процессе деятельности и во взаимодействии с другими людьми. Некоторые положения Лурии:

- Первичный волевой механизм сводится к созданию культурных стимулов, которые мобилизуют и направляют натуральные силы поведения.
- Человек не может действовать вопреки «силам поля» — совокупности своих текущих состояний, привычек и обстоятельств, но может эти силы поля менять. Воля, по Лурии, — это не про то, чтобы заставить себя действовать в настоящем, а про то, чтобы из настоящего спроектировать будущее, в котором действовать будет легко и естественно.
- Пытаться напрямую «заставить себя» действовать с помощью кнута («соберись!») или пряника («вот получишь награду!») — **неправильно**.

Они подчеркивали решающую роль воспитания и условий среды в формировании высших психических процессов (мышления, восприятия), а воля – это высший процесс. Закладка фундамента происходит на первой стадии овладения речью - мать общается с ребенком, направляет его внимание («возьми мячик», «подними руку») и ребенок выполняет эти речевые инструкции. Только на следующем этапе развития ребенок сам овладевает

речью и начинает давать речевые приказы самому себе внешне, а затем и во внутренней речи. На дальнейшей стадии развития эта внутренняя речь принимает функцию регуляции поведения.

Все это показывает, что "сила воли" не "врождённая" черта, а развиваемая способность. Также, как мы не рождаемся имея навык чтения, мы эту способность развиваем потом.

Так что же что делать? Ведь часто бесполезно сулить награду, результат человека, испытывающего трудности, станет не лучше, а хуже. Бесполезно сулить наказание, результат может стать тоже хуже.

Однако взрослый человек может влиять на свою волю не напрямую, а опосредованно, создавая заведомо внешние стимулы. Идея в том, что мы не можем влиять на некоторые моменты в настоящем, но зато можем сейчас создать себе почву, которая будет влиять на наше будущее. Воля человека направлена в будущее, в настоящем ее не существует, вот почему взять и заставить себя делать что-то сейчас, от чего воротит, практически нельзя. И это надо понимать с раннего юного возраста, со студенческих лет.

Сильной волей может обладать только человек, у которого есть чёткие и значимые цели!

Смешно, когда «ЗОЖ»-ники рассказывают, что они всегда слушают желания тела и угождают себе, имея в виду тренировки. Их читают те, чьи желания — это попкорн и фильмы вместо тренировки. Первые уже проложили себе в будущее рельсы желаний, которые направляют их поезд к здоровью, а рельсы вторых устремлены под откос.

Специалисты рекомендуют что работу над собой надо начинать с малого. Достаточно мелочи, начатой сегодня, чтобы это стало стимулом завтра. Самый простой пример - когда вы с вечера помогаете завтрашнему утру.

Продумайте заранее ваш завтрак. Например, готовите тесто для пп-кексов или ставите на отложенный старт с вечера мультиварку с овощной запеканкой. Многие специалисты заметили, что если спортивная форма вами заранее приготовлена и сумка уже собрана с вечера, то тренировку Вы не пропустите. Успеете с утра дать нормальную физическую нагрузку. А это уже работает на Ваш вес.

Начните утро с вечера! Вам нужно совсем немного, чтобы в течение 10 минут сделать что-то вечером для завтра, такой запас сил есть почти у всех. Зато утром вы почувствуете, что вам удалось то, что не удавалось долгие месяцы. Вы с накануне создали утренний импульс, который будет работать на вас!

Этот импульс деятельности уже настроил ваши нейроны памяти и помогает настроиться на продуктивный день и четкий план действий с самого утра. Если кроссовки уже ждут у двери или коврик для йоги разложен, гораздо больше шансов начать день продуктивно. Напротив, если придется тратить время на поиск наушников, журнала или книги в ноутбуке, которую вы читаете, скорее всего, вы собьетесь с ритма и даже, возможно, потеряете мотивацию, по принципу «начну завтра»...

Л. Н. Романченко
Доцент Финансового университета,
кандидат военных наук, доцент