

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

В.П. ЧИГРИНА¹, Д.С. ТЮФИЛИН¹, О.С. КОБЯКОВА¹, О.О. САЛАГАЙ²

¹ ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва, Россия;

² Министерство здравоохранения Российской Федерации, г. Москва, Россия.

УДК 614.2

DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-3-7-16

Аннотация

Введение. Рост числа заболеваний, связанных с неправильным питанием, достиг глобальных масштабов и стал серьезной проблемой для систем здравоохранения во всем мире. К примеру, в США ожирением страдает около 36% взрослого населения, в России, Грузии и Республике Беларусь этот показатель колеблется от 21% до 24%. Зарубежный опыт (Нидерланды и США) иллюстрирует, что представление населения о правильном питании является нереалистичным: недооцененность высокого потребления жиров, низкого – овощей и фруктов и т.п., относительно их суточной нормы, заблуждение в оценке сбалансированности собственного рациона и др. **Цель исследования:** изучить приверженность населения правильному питанию и определить факторы, влияющие на выбор людей. **Материалы и методы.** В настоящей работе использовался метод анкетирования с применением разработанного опросника, состоявшего из семи блоков и 46 вопросов. Статистический анализ данных проведен с использованием программ Statistica for Windows version 10.0 и R-studio. **Результаты.** В опросе приняли участие 2731 респондентов старше 18 лет (45,7% мужчин и 54,3% женщин) из 85 субъектов Российской Федерации. Только 5% (n = 136) ответили, что постоянно придерживались правильного питания, большая доля предпочитала не делать этого совсем (43,4%, n = 1186) и треть – время от времени (37,3%, n = 1018). Кроме того, важно, что 14,3% респондентов (n = 391) затруднялись ответить на вопрос, что, скорее всего, связано с непониманием того, что включает в себя понятие «правильное питание». Параметрами, связанными с соблюдением респондентами правильного питания, являлись женский пол, высокое финансовое положение и регулярный прием завтрака. Кроме того, у некурящих, а также лиц, которые при выборе продуктов питания в магазине обращали внимание на состав, калорийность и надпись «Без ГМО»/ «Без сахара»/ «Здоровое питание», шанс придерживаться правильного питания был выше по сравнению с остальными участниками. **Заключение.** Необходимо повышать приверженность и информированность населения о правильном питании, фокусируясь, в первую очередь, на мужчинах, лицах с ожирением, низким финансовым положением, работаниках/служащих/специалистах, курящих, часто принимавших пищу в ночное время, а также питавшихся дома полуфабрикатами.

Ключевые слова: правильное питание, мнение, приверженность, факторы, население, Российская Федерация.

Для цитирования: Чигрина В.П., Тюфилин Д.С., Кобякова О.С., Салагай О.О. Приверженность населения Российской Федерации правильному питанию. Общественное здоровье. 2024; 3(4):7–16, DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-3-7-16

Контактная информация: Чигрина Валерия Петровна, e-mail: chigrinavp@mednet.ru

Финансирование: Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию: 05.04.2024. **Статья принята к печати:** 20.05.2024. **Дата публикации:** 25.09.2024.

UDC 614.2

DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-3-7-16

THE COMMITMENT OF THE POPULATION OF THE RUSSIAN FEDERATION TO HEALTHY NUTRITION

V.P. Chigrina¹, D.S. Tyufilin¹, O.S. Kobyakova¹, O.O. Salagay²

¹ Russian Research Institute of Health, Moscow, Russia;

² Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia.

Abstract

Introduction. The increase in the number of diseases associated with malnutrition has reached global proportions and has become a serious problem for health systems around the world. For example, in the United States, about 36% of the adult population is obese, in Russia, Georgia and the Republic of Belarus this figure ranges from 21% to 24%. Foreign experience (the Netherlands and the USA) illustrates that the population's idea of proper nutrition is unrealistic: underestimation of high fat intake, low consumption of vegetables and fruits, etc., relative to their daily allowance, misconception in assessing the balance of their own diet, etc. **The purpose of the study:** to study the commitment of the population to proper nutrition and to determine the factors influencing people's choice. **Materials and methods.** In this work, a questionnaire method was used using

a developed questionnaire consisting of seven blocks and 46 questions. Statistical analysis of the data was carried out using the programs Statistica for Windows version 10.0 and R-studio. *Results.* 2,731 respondents over the age of 18 (45.7% men and 54.3% women) from all regions of the Russian Federation took part in the survey. Only 5% (n = 136) replied that they constantly adhered to proper nutrition, a large proportion preferred not to do it at all (43.4%, n = 1,186) and a third – from time to time (37.3%, n = 1,018). In addition, it is important that 14.3% of respondents (n = 391) found it difficult to answer the question, which is most likely due to a lack of understanding of what the concept of «proper nutrition» includes. The parameters related to the observance of proper nutrition by the respondents were female gender, high financial status and regular breakfast intake. In addition, non-smokers, as well as people who, when choosing food in the store, paid attention to the composition, calorie content and the inscription «GMO-free»/ «Sugar-free»/ «Healthy food», had a higher chance of adhering to a proper diet compared to the rest of the participants. *Conclusion.* It is necessary to increase the commitment and awareness of the population about proper nutrition, focusing primarily on men, obese people, low financial status, workers/employees/specialists, smokers, who often ate at night, ate semi-finished products at home, and ate everything that was on the plate to the end.

Key words: commitment, healthy nutrition, opinion, commitment, factors, population, Russian Federation.

For citation: Chigrina V.P., Tyufilin D.S., Kobayakova O.S., Salagay O.O. The commitment of the population of the Russian Federation to healthy nutrition. Public health. 2024; 3(4):7–16, DOI: 10.21045/2782-1676-2024-4-3-7-16

For correspondence: Valeriya P. Chigrina, e-mail: chigrinavp@mednet.ru

Funding: The study had no sponsorship.

Conflict of interests: The authors declare that there is no conflict of interests.

Аннотации на испанском и французском языках приводятся в конце статьи

ВВЕДЕНИЕ

Нерациональное питание является одним из главных факторов риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет, гипертоническая болезнь [1–3]. Рост числа заболеваний, связанных с неправильным питанием, достиг глобальных масштабов и стал серьезной проблемой для систем здравоохранения во всем мире [4–6]. Так, например, в США ожирением страдает около 36% взрослого населения, в России, Грузии и Республике Беларусь этот показатель колеблется от 21% до 24% [7].

На пищевое поведение человека влияет множество факторов, среди которых значительную роль играют демографические и социально-экономические характеристики, включая семейные традиции, рекламу и СМИ [8–12]. Предыдущие исследования, проведенные в Нидерландах и США, показали, что представление населения о правильности питания было нереалистичным: треть респондентов недооценивали потребление жиров или считали их потребление «почти правильным», когда оно было высоким; у 30–38% отмечалось неправильное представление о потреблении овощей и фруктов; 40% считали свой рацион более здоровым, чем он был на самом деле [13,14].

Для более глубокого понимания настоящей ситуации в Российской Федерации проведено одномоментное наблюдательное исследование приверженности населения правильному питанию, которое позволило не только оценить распространенность нерационального питания, но и выделить его факторы, а также группы риска.

Цель исследования: изучить приверженность населения правильному питанию и определить факторы, влияющие на выбор людей.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В настоящей работе использовался метод анкетирования с применением опросника, состоявшего из семи блоков и 46 вопросов: общая характеристика респондентов, приверженность правильному питанию, диетическое питание, режим питания, рацион питания, традиции питания, культура питания. Для проверки содержательной валидности анкеты проведена серия фокус-групп (n = 21 человек). Заполнение электронного вопросника проводилось по 85 субъектам регионов Российской Федерации с использованием российской платформы «Online Marketing Intelligence», сертифицированной по обновленному стандарту ISO 20252:2019 и располагающей онлайн-панелью для проведения репрезентативного опроса населения Российской Федерации. При регистрации на платформе респонденты заполняют анкету, в которой отражаются основные социально-демографические характеристики, на основании которых происходят точечные, таргетные рассылки на опросы.

По итогам опроса респондент может получить один из статусов: complete – успешное завершение интервью, screen out – респондент не подошел по условиям скринера в анкете, drop out – респондент прервал прохождение анкеты и не прошел ее до конца. Отклик на проведение

опроса составляет в среднем 15–20%. Стандар-тно в исследованиях выставляются квоты на социально-демографические характеристики респондентов, в соответствии с которыми набирается число компитов (респондентов, успешно завершивших интервью) в определенных заданных пропорциях.

Статистический анализ данных проведен с использованием программ Statistica for Windows version 10.0 и R-studio. Качественные данные представлены в виде абсолютных и относительных частот, количественные – в виде среднего арифметического (M) и стандартного отклонения ($\pm SD$).

Распределение изучаемых признаков проверялось с помощью критерия Шапиро-Уилка. Для оценки достоверности различий между двумя независимыми группами при ненормальном распределении признака использовался критерий Манна-Уитни, при нормальном – t-критерий Стьюдента. Различия между группами считались статистически значимыми при $p < 0,05$. Для оценки связи между определенным исходом и его предикторами в бинарных группах использовалось отношение шансов. Для определения вероятности наступления определенного события построена модель логистической регрессии.

Результаты этической экспертизы

Исследование получило одобрение этического комитета по экспертизе социологических исследований в сфере общественного здравоохранения при ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России (Заключение № 2/2023 от 31.08.2023).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Общая характеристика участников исследования

Всего в опросе приняли участие 2 731 респондентов старше 18 лет (45,7% мужчин и 54,3% женщин) из 85 субъектов Российской Федерации, средний возраст участников – 42,5 года (18–84).

Более половины опрошенных были замужем/женаты (51,6%, $n = 1410$), и пятая часть никогда не состояла в браке (19,0%, $n = 518$). Подавляющее большинство имели детей (70,6%, $n = 1\,927$) и проживали в городе (89,6%, $n = 1\,259$). В таблице 1 представлена подробная социально-демографическая характеристика респондентов.

Приверженность респондентов правильному питанию оценивалась с использованием прямого вопроса: «Придерживаетесь ли Вы правильного питания?», то есть анализу подвергалось субъективное восприятие граждан.

Только 5% ($n = 136$) ответили, что постоянно придерживались правильного питания, большая доля предпочитала не делать этого совсем (43,4%, $n = 1\,186$) и треть – время от времени (37,3%, $n = 1\,018$). Кроме того, важно, что 14,3% респондентов ($n = 391$) затруднялись ответить на вопрос, что, скорее всего, связано с непониманием того, что включает в себя понятие «правильное питание» (рис. 1).

При сравнении группы респондентов, ответивших, что они придерживались правильного питания, с группой не придерживавшихся правильного питания, во второй обнаружено статистически значимо больше мужчин (49,9%), лиц с ожирением (23,1%), крайне низким (3,2%) и низким (16,3%) финансовым положением, работников/служащих/специалистов (53,6%), курящих (48,5%), часто

Таблица 1

Социально-демографическая характеристика респондентов

Параметр	n	%
Пол		
Мужской	1249	45,7
Женский	1482	54,3
Возраст		
18–24	309	11,3
25–34	686	25,1
35–44	610	22,3
45–54	467	17,1
55–64	393	14,4
65+	266	9,7

Продолжение таблицы 1

Параметр	n	%
Тип населенного пункта		
Городской (город или поселок городского типа)	1259	89,6
Сельский (остальные)	146	10,4
Уровень образования		
Законченное среднее (школа, лицей, гимназия)	385	14,1
Среднее специальное или техническое (ПТУ, техникум, училище)	1049	38,4
Незаконченное высшее (не меньше 3-х курсов вуза)	164	6,0
Высшее образование (бакалавриат, магистратура, специалитет, аспирантура)	1133	41,5
Семейное положение		
Замужем (женат)	1410	51,6
Сожительствую	268	9,8
Разведен(а)	365	13,4
Вдовец (вдова)	170	6,2
Никогда не состоял(а) в браке	518	19,0
Наличие детей		
Да	1927	70,6
Нет	804	29,4
Социально-профессиональная категория		
Руководитель	107	3,9
Самозанятый	210	7,7
Предприниматель	61	2,2
Работник/служащий/специалист	1386	50,8
Безработный	270	9,9
Пенсионер	551	20,2
Студент	168	6,2
Финансовое положение		
Не хватает денег даже на еду (крайне низкое)	71	2,6
Денег хватает на еду, но покупка одежды и оплата коммунальных услуг вызывает затруднения (низкое)	386	14,1
Денег хватает на еду и одежду, но покупка бытовой техники вызывает затруднения (среднее)	1228	44,9
Денег хватает на одежду, еду и бытовую технику, но покупка автомобиля, квартиры или дачи вызывает затруднения (выше среднего)	972	35,6
Средств хватает чтобы купить все, что нужно (высокое)	74	2,7
Федеральный округ		
Центральный федеральный округ	769	28,2
Северо-Западный федеральный округ	276	10,1
Южный федеральный округ	316	11,6
Северо-Кавказский федеральный округ	185	6,8
Приволжский федеральный округ	516	18,9
Уральский федеральный округ	197	7,2
Сибирский федеральный округ	321	11,6
Дальневосточный федеральный округ	155	5,7

Источник: составлено авторами на основании опроса населения Российской Федерации.



Рис. 1. **Придерживаются ли респонденты правильного питания, %**

Источник: составлено авторами на основании опроса населения Российской Федерации.

принимавших пищу в ночное время (8,9%), а также питавшихся дома полуфабрикатами (24,6%).

В группе респондентов, придерживавшихся правильного питания, отмечалось больше пенсионеров (23,1%); лиц с высшим образованием (50,0%); высоким финансовым положением (42,8%); наличием хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (35,4%) и аллергии на продукты питания (20,7%). Кроме того, в группе придерживавшихся правильного питания, обнаружено больше тех, кто получал информацию о правильном питании (62,5%); использовал Телеграм-каналы (30,5%), научно-популярную литературу (17,2%) и мнение (знания) врача на приеме (32,2%) в качестве основных источников информации о правильном питании; регулярно завтракал (80,6%) и ужинал (83,3%); готовил еду самостоятельно (71,5%) и отдельно для каждого члена семьи (14,5%); учил своих детей основам

правильного питания (51,9%), и кого учили в детстве этому (40,5%); а также тех, у кого в семье присутствовали традиции питания (49,3%), $p < 0,05$ для всех сравнений. По остальным параметрам, представленным в исследовании, статистически значимой разницы не выявлено ($p > 0,05$) (табл. 2).

Из тех, кто сообщил, что всегда или иногда придерживался правильного питания ($n = 1\,154$), 84,9% ($n = 980$) делали это по причине пользы для здоровья, 28,3% ($n = 980$) – так как полезное питание позволяет поддерживать тело в спортивной форме. При этом больше половины участников сообщили, что им тяжело придерживаться правильного питания (62,1%, $n = 671$) (рис. 2).

Параметрами, при которых повышался шанс правильного питания, являлись женский пол (в 1,3 раза), высокое финансовое положение (в 1,6 раз) и регулярный прием завтрака (в 1,6 раз). Кроме того, у некурящих (в 1,3 раза), а также лиц,

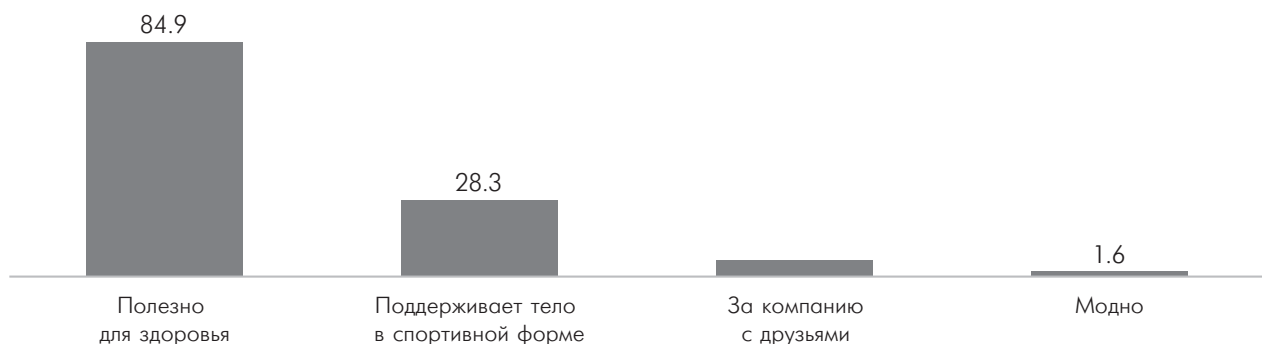


Рис. 2. **Причины, по которым респонденты придерживались правильного питания, %**

Источник: составлено авторами на основании опроса населения Российской Федерации.

Группы респондентов по правильному питанию

Параметр		Придерживались правильного питания, по мнению респондентов	Не придерживались правильного питания, по мнению респондентов	p-уровень
Пол	Мужской	40,0	49,9	0,01
	Женский	60,0	50,1	< 0,001
Средний индекс массы тела, кг/м ²		25,8 ± 5,5	26,5 ± 5,9	0,003
Наличие ожирения, %		19,8	23,1	0,03
Наличие высшего образования, %		50,0	35,3	< 0,001
Работник/служащий/специалист, %		46,8	53,6	0,002
Пенсионер, %		23,1	18,0	0,02
Финансовое положение	Крайне низкое, %	1,8	3,2	< 0,001
	Низкое, %	11,2	16,3	
	Среднее, %	40,9	47,9	
	Высокое, %	42,8	30,3	
	Крайне высокое, %	3,3	2,3	
Наличие хотя бы одного хронического заболевания ЖКТ, %		35,4	24,1	< 0,001
Наличие аллергии на продукты питания, %		20,7	12,8	< 0,001
Курили, %		35,7	48,5	< 0,001
Получали информацию о правильном питании, %		62,5	30,8	< 0,001
Источник информации о правильном питании – Телеграм-каналы, %		30,5	22,7	0,02
Источник информации о правильном питании – научно-популярная литература, %		17,2	9,5	0,003
Источник информации о правильном питании – врач на приеме, %		32,2	22,3	0,003
Регулярно завтракали, %		80,6	61,3	< 0,001
Регулярный прием второго завтрака, %		12,5	6,9	0,01
Регулярно ужинали, %		83,3	76,8	0,004
Частые ночные приемы пищи, %		4,1	8,9	0,03
Если пропустили прием пищи, то компенсировали его объем в следующий раз, %		62,2	53,3	< 0,001
Питались полуфабрикатами, %		18,8	24,6	0,009
Самостоятельно готовили еду, %		71,5	65,2	0,006
Приготовление еды отдельно для каждого члена семьи, %		14,5	8,1	< 0,001
Обучение детей основам правильного питания, %		51,9	25,2	< 0,001
В детстве респондентов учили основам правильного питания, %		40,5	23,6	< 0,001
Наличие семейных традиций питания, %		49,3	24,1	< 0,001
В семье принимали пищу вместе, %		73,8	61,3	< 0,001
Наличие чувства стыда, если не доедали все, что находится в тарелке до конца, %		27,4	21,6	< 0,001
Доедали все, что находится в тарелке, до конца, %		57,7	59,2	< 0,001

Примечание: p – уровень статистической значимости; данные представлены в виде среднего и стандартного отклонения ($M \pm \sigma$)

Источник: составлено авторами на основании опроса населения Российской Федерации.

которые при выборе продуктов питания в магазине обращали внимание на состав (в 1,5 раза), калорийность (в 1,9 раз) и надпись «Без ГМО»/ «Без сахара»/ «Здоровое питание» (в 1,2 раза), шанс придерживаться правильного питания был выше по сравнению с остальными участниками.

Параметрами, субъективно снижавшими шансы правильного питания респондентов, являлись наличие ожирения, отсутствие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта и аллергии на продукты питания, прием пищи только в свободное время, отсутствие традиций питания в семье. Помимо этого, у респондентов, не считавших калорийность принимаемой пищи и не

компенсировавших прием пищи при пропуске прошлого, шанс придерживаться правильного питания был ниже по сравнению с остальными участниками (табл. 3).

Среди респондентов, ответивших, что они придерживались правильного питания (42,3%, $n = 1\,154$), (57,5%, $n = 663$) имели нерациональный режим питания (частые ночные приемы пищи; пропуски приемов пищи; компенсирование приема пищи в случае пропуска прошлого; прием пищи только в свободное время; частое прерывание приема пищи, а также окончание трапезы после того, как респонденты съедали все, что находилось в тарелке) (рис. 3).

Таблица 3

Параметры, связанные с правильным питанием

Параметр	Влияние	ОШ (95% ДИ)
Принимали во внимание калорийность продуктов при их покупке в магазине	↑	1,869 (1,614–2,157)
Принимали во внимание пользу продуктов при составлении рациона питания	↑	1,630 (1,375–1,940)
Регулярно завтракали	↑	1,626 (1,371–1,937)
Финансовое положение выше среднего	↑	1,561 (1,029–2,507)
Принимали во внимание состав продуктов при их покупке в магазине	↑	1,503 (1,326–1,706)
Женский пол	↑	1,302 (1,076–1,578)
Не курят	↑	1,262 (1,038–1,544)
Обращали внимание на надпись «Без ГМО»/ «Без сахара»/ «Здоровое питание» при покупке продуктов в магазине	↑	1,234 (1,039–1,463)
Отсутствие аллергии на продукты питания	↓	0,804 (0,696–0,931)
Отсутствие хронических заболеваний ЖКТ	↓	0,787 (0,695–0,892)
Наличие ожирения	↓	0,752 (0,584–0,963)
Не считали калорийность принимаемой пищи	↓	0,735 (0,584–0,934)
Никогда не компенсировали прием пищи при пропуске прошлого	↓	0,730 (0,565–0,956)
Прием пищи в свободное время	↓	0,645 (0,516–0,799)
Отсутствие семейных традиций питания	↓	0,642 (0,466–0,880)

Источник: составлено авторами на основании опроса населения Российской Федерации.

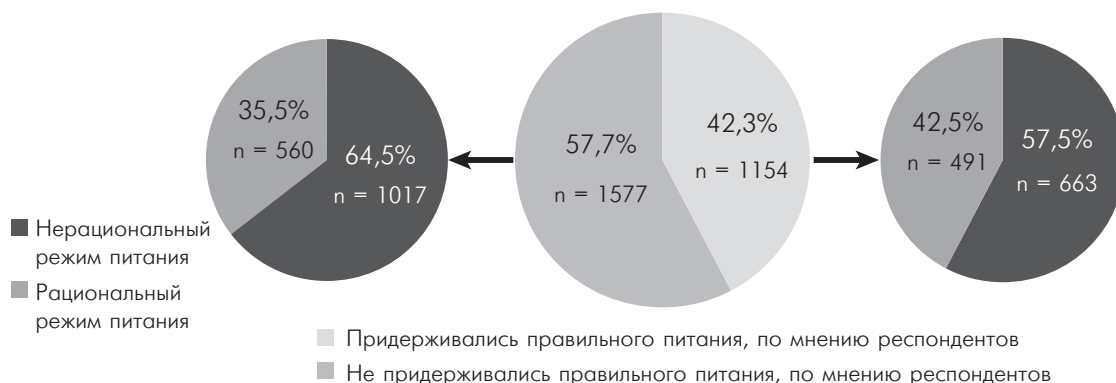


Рис. 3. Характеристика респондентов, придерживавшихся и не придерживавшихся правильного питания, %

Источник: составлено авторами на основании опроса населения Российской Федерации.

ОБСУЖДЕНИЕ

Данные, полученные в настоящем исследовании, отличаются от результатов зарубежных и отечественных работ. Так, в мексиканском исследовании Batis et al. (2020) с участием 989 респондентов, 60% считали свой рацион правильным [15]. В российском исследовании Шулаева и др. (2019; n = 2 346) 17,5% респондентов всегда придерживались здорового питания, что выше по сравнению с ответами участников настоящего исследования. Аналогично настоящему исследованию, женщины были более привержены здоровому питанию, нежели мужчины ($p < 0,001$) [16].

Наряду с этим, по ряду факторов, связанных с правильным питанием, выявлены схожие результаты. Так, аналогично настоящему исследованию в иранской работе Mousavi et al. (2022; n = 1 528) люди, которые обедали и ужинали в соответствующее время дня, более успешно придерживались правильного питания [17]. Исследователями из Ганы, Mogre et al. (2027; n = 187) показано, что женщины и люди с более высоким уровнем образования демонстрировали лучшую приверженность правильному питанию по сравнению с остальными участниками ($r = 0,223$, $p = 0,002$) [18].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Лишь 5% респондентов придерживались правильного питания, а 14,3% вовсе затруднялись ответить на поставленный вопрос, что свидетельствует о непонимании людьми сути правильного питания. В связи с этим необходимо повышать приверженность и информированность населения о правильном питании.

Поскольку среди респондентов, не придерживавшихся правильного питания и имевших нерациональный режим питания, зарегистрирована большая доля лиц с низким финансовым положением, а также лиц, обращавших внимание на цену и наличие скидки при покупке продуктов питания в магазине, необходимо введение систем скидок и льгот для населения при покупке здоровых продуктов и участие их в программе лояльности для поощрения правильного питания. Эффективной мерой станет разработка государственных программ, предоставляющих семьям с низким доходом доступ к дополнительным продуктам питания или продовольственным картам, в том числе через взаимодействие с частными предприятиями в сфере общественного питания.

Также важным мероприятием может стать поддержка местных продовольственных инициатив, включая фермерские рынки, где можно приобрести свежие и доступные по цене продукты; содействие созданию общественных садов и огородов, где люди могут выращивать свои продукты.

Поскольку наличие традиций питания в семьях были ассоциированы с правильным питанием, необходимо поощрять, популяризировать и масштабировать данный опыт, путем проведения конкурсов на самые креативные семейные традиции питания, инициировать семейные образовательные мероприятия.

При этом, по результатам исследования, при реализации вышеназванных мероприятий необходимо фокусироваться на мужчинах, лицах с ожирением, низким финансовым положением, работах/служащих/специалистах, курящих, часто принимавших пищу в ночное время, а также питавшихся дома полуфабрикатами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Mazidi M., Pennathur S., Afshinnia F. Link of dietary patterns with metabolic syndrome: analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey // *Nutr Diabetes*. 2017. Vol. 7, № 3. P. e255.
2. Rezagholizadeh F. et al. A posteriori healthy dietary patterns may decrease the risk of central obesity: findings from a systematic review and meta-analysis // *Nutr Res*. 2017. Vol. 41. P. 1–13.
3. Smethers A.D., Rolls B.J. Dietary Management of Obesity: Cornerstones of Healthy Eating Patterns // *Med Clin North Am*. 2018. Vol. 102, № 1. P. 107–124.
4. Blüher M. Obesity: global epidemiology and pathogenesis // *Nat Rev Endocrinol*. 2019. Vol. 15, № 5. P. 288–298.
5. Tremmel M. et al. Economic Burden of Obesity: A Systematic Literature Review // *Int J Environ Res Public Health*. 2017. Vol. 14, № 4. P. 435.
6. World Health Organization (2016) Obesity and overweight: Fact sheet. URL: www.wpro.who.int/mediacentre/factsheets/obesity/en/.
7. WHO acceleration plan to stop obesity, 2023.
8. Mertens E. et al. Geographic and socioeconomic diversity of food and nutrient intakes: a comparison of four European countries // *Eur J Nutr*. 2019. Vol. 58, № 4. P. 1475–1493.
9. Mello A.V. de et al. Social determinants, lifestyle and diet quality: a population-based study from the 2015 Health

- Survey of São Paulo, Brazil // *Public Health Nutr.* 2020. Vol. 23, № 10. P. 1766–1777.
10. Whitelock E., Ensaft H. On Your Own: Older Adults' Food Choice and Dietary Habits // *Nutrients.* 2018. Vol. 10, № 4. P. 413.
 11. Никитина О.В. Культура питания российской молодежи. Практическая философия: состояние и перспективы: Сборник материалов III научной конференции, Симферополь, 17–18 мая 2020 года. Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2020: 176–180.
 12. Egg S. et al. Traditional v. modern dietary patterns among a population in western Austria: associations with body composition and nutrient profile // *Public Health Nutr.* 2019. Vol. 22, № 3. P. 455–465.
 13. Lechner L., Brug J., De Vries H. Misconceptions of Fruit and Vegetable Consumption: Differences between Objective and Subjective Estimation of Intake // *Journal of Nutrition Education.* 1997. Vol. 29, № 6. P. 313–320.
 14. Variyam J.N., Shim Y., Blaylock J. Consumer Misperceptions of Diet Quality // *Journal of Nutrition Education.* 2001. Vol. 33, № 6. P. 314–321.
 15. Batis C. et al. Self-perception of dietary quality and adherence to food groups dietary recommendations among Mexican adults // *Nutr J.* 2020. Vol. 19, № 1. P. 59.
 16. Шулаев А.В., Улумбекова Г.Э., Китаева Э.А., Китаев М.Р. Оценка приверженности населения здоровому питанию и физической культуре (по результатам анкетирования). *Вопросы питания.* 2019;88(6):45–51. DOI: 10.24411/0042-8833-2019-10063.
 17. Mousavi H. et al. Determining the effective factors in predicting diet adherence using an intelligent model // *Sci Rep.* 2022. Vol. 12, № 1. P. 12340.
 18. Mogre V. et al. Adherence to and factors associated with self-care behaviours in type 2 diabetes patients in Ghana // *BMC Endocr Disord.* 2017. Vol. 17, № 1. P. 20.

REFERENCES

1. Mazidi M., Pennathur S., Afshinnia F. Link of dietary patterns with metabolic syndrome: analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey // *Nutr Diabetes.* 2017. Vol. 7, № 3. P. e255.
2. Rezagholizadeh F. et al. A posteriori healthy dietary patterns may decrease the risk of central obesity: findings from a systematic review and meta-analysis // *Nutr Res.* 2017. Vol. 41. P. 1–13.
3. Smethers A.D., Rolls B. J. Dietary Management of Obesity: Cornerstones of Healthy Eating Patterns // *Med Clin North Am.* 2018. Vol. 102, № 1. P. 107–124.
4. Blüher M. Obesity: global epidemiology and pathogenesis // *Nat Rev Endocrinol.* 2019. Vol. 15, № 5. P. 288–298.
5. Tremmel M. et al. Economic Burden of Obesity: A Systematic Literature Review // *Int J Environ Res Public Health.* 2017. Vol. 14, № 4. P. 435.
6. World Health Organization (2016) Obesity and overweight: Fact sheet. URL: www.wpro.who.int/mediacentre/factsheets/obesity/en/.
7. WHO acceleration plan to stop obesity, 2023.
8. Mertens E. et al. Geographic and socioeconomic diversity of food and nutrient intakes: a comparison of four European countries // *Eur J Nutr.* 2019. Vol. 58, № 4. P. 1475–1493.
9. Mello A.V. de et al. Social determinants, lifestyle and diet quality: a population-based study from the 2015 Health Survey of São Paulo, Brazil // *Public Health Nutr.* 2020. Vol. 23, № 10. P. 1766–1777.
10. Whitelock E., Ensaft H. On Your Own: Older Adults' Food Choice and Dietary Habits // *Nutrients.* 2018. Vol. 10, № 4. P. 413.
11. Nikitina O. V. Nutrition culture of Russian youth. Prakticheskaya filosofiya: sostoyanie i perspektivy: Sbornik materialov III nauchnoj konferencii, Simferopol', 17–18 maya 2020 goda. Simferopol': Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu «Izdatel'stvo Tipografiya «Ariial», 2020: 176–180 (In Russ.).
12. Egg S. et al. Traditional v. modern dietary patterns among a population in western Austria: associations with body composition and nutrient profile // *Public Health Nutr.* 2019. Vol. 22, № 3. P. 455–465.
13. Lechner L., Brug J., De Vries H. Misconceptions of Fruit and Vegetable Consumption: Differences between Objective and Subjective Estimation of Intake // *Journal of Nutrition Education.* 1997. Vol. 29, № 6. P. 313–320.
14. Variyam J.N., Shim Y., Blaylock J. Consumer Misperceptions of Diet Quality // *Journal of Nutrition Education.* 2001. Vol. 33, № 6. P. 314–321.
15. Batis C. et al. Self-perception of dietary quality and adherence to food groups dietary recommendations among Mexican adults // *Nutr J.* 2020. Vol. 19, № 1. P. 59.
16. Shulaev A.V., Ulumbekova G.E., Kitaeva E.A., Kitaev M.R. Assessment of the population's commitment to a healthy diet and physical culture (based on the results of the survey). *Voprosy pitaniya.* 2019;88(6):45–51. DOI: 10.24411/0042-8833-2019-10063 (In Russ.).
17. Mousavi H. et al. Determining the effective factors in predicting diet adherence using an intelligent model // *Sci Rep.* 2022. Vol. 12, № 1. P. 12340.
18. Mogre V. et al. Adherence to and factors associated with self-care behaviours in type 2 diabetes patients in Ghana // *BMC Endocr Disord.* 2017. Vol. 17, № 1. P. 20.

ES

Compromiso de la población de la Federación de Rusia con una nutrición adecuada.

V.P. Chigrina, D.S. Tyufilin, O.S. Kobyakova, O.O. Salagay

Anotación

Introducción. El aumento del número de enfermedades relacionadas con la dieta ha alcanzado proporciones globales y se ha convertido en un desafío importante para los sistemas de atención médica en todo el mundo. Por ejemplo, en Estados Unidos, alrededor del 36% de la población adulta padece obesidad; en Rusia, Georgia y la República de Bielorrusia, esta cifra oscila entre el 21% y el 24%. La experiencia extranjera (Países Bajos y Estados Unidos) ilustra que la idea que tiene la población de una nutrición adecuada no es realista: subestimación del alto consumo de grasas, bajo consumo de verduras y frutas, etc., en relación con su ingesta diaria, conceptos erróneos al evaluar el equilibrio de la propia alimentación, etc.

Objetivo de la investigación: estudiar el compromiso de la población con una nutrición adecuada y determinar los factores que influyen en sus elecciones.

Materiales y métodos. En este trabajo se utilizó el método de encuesta mediante desarrollo de un cuestionario en línea, el cual constó de siete bloques y 46 preguntas. El análisis estadístico de los datos se realizó utilizando Statistica para Windows versión 10.0 y los programas R-studio.

Resultados. En la encuesta participaron 2.731 encuestados mayores de 18 años (45,7% hombres y 54,3% mujeres) de 85 entidades constitutivas de la Federación de Rusia. Sólo el 5% (n = 136) respondió que siempre seguía una dieta saludable, una gran proporción prefería no hacerlo en absoluto (43,4%, n = 1.186) y un tercio prefería hacerlo de vez en cuando (37,3%, n = 1.018). Además, es importante que al 14,3% de los encuestados (n = 391) les resultó difícil responder la pregunta, lo que probablemente se debe a una falta de comprensión de lo que incluye el concepto de "nutrición adecuada". Los parámetros asociados con el cumplimiento de una nutrición adecuada de los encuestados fueron el sexo femenino, el alto nivel financiero y el consumo regular de desayuno. Además, los no fumadores, así como las personas que, al elegir productos alimenticios en una tienda, prestaron atención a la composición, el contenido calórico y la inscripción "Sin OGM" / "Sin azúcar" / "Comida saludable" tenían más probabilidades de seguir una dieta saludable en comparación con otros participantes. **Conclusión.** Es necesario aumentar el compromiso y la conciencia de la población sobre una nutrición adecuada, centrándose principalmente en los hombres, las personas con obesidad, baja situación financiera, los trabajadores/empleados/profesionales, los fumadores, los comedores nocturnos frecuentes y aquellos que consumen alimentos procesados en casa.

Palabras clave: nutrición adecuada, opinión, factores, población.

FR

Engagement de la population de la Fédération de Russie en faveur d'une bonne nutrition

V.P. Chigrina, D.S. Tyufilin, O.S. Kobyakova, O.O. Salagay

Annotation

Introduction. L'augmentation des maladies liées à l'alimentation a atteint des proportions mondiales et est devenue un défi majeur pour les systèmes de santé du monde entier. Par exemple, aux États-Unis, environ 36% de la population adulte souffre d'obésité; en Russie, en Géorgie et en République de Biélorussie, ce chiffre varie de 21% à 24%. L'expérience étrangère (Pays-Bas et États-Unis) illustre que l'idée de la population d'une bonne nutrition est irréaliste: sous-estimation d'une consommation élevée de graisses, faible consommation de légumes et de fruits, etc., par rapport à leur apport quotidien, fausse idée dans l'évaluation de l'équilibre de leur propre alimentation, etc.

Objectif de la recherche: étudier l'engagement de la population en faveur d'une bonne nutrition et déterminer les facteurs qui influencent les choix des gens.

Matériels et méthodes. Dans ce travail, une méthode d'enquête a été utilisée à l'aide d'un questionnaire développé, composé de sept blocs et 46 questions. L'analyse statistique des données a été réalisée à l'aide des programmes Statistica pour Windows version 10.0 et R-studio.

Résultats. L'enquête a porté sur 2731 personnes de plus de 18 ans (45,7% d'hommes et 54,3% de femmes) provenant de 85 entités constitutives de la Fédération de Russie. Seuls 5% (n = 136) ont répondu qu'ils suivaient toujours une alimentation saine, une grande proportion préférerait ne pas le faire du tout (43,4%, n = 1186) et un tiers préférerait le faire de temps en temps (37,3%, n = 1018). De plus, il est important de noter que 14,3% des personnes interrogées (n = 391) ont eu du mal à répondre à la question, ce qui est probablement dû à un manque de compréhension de ce qu'inclut le concept de «bonne nutrition». Les paramètres associés à l'adhésion des répondants à une bonne nutrition étaient le sexe féminin, une situation financière élevée et un petit-déjeuner régulier. De plus, les non-fumeurs, ainsi que les personnes qui, lors du choix des produits alimentaires dans un magasin, ont prêté attention à la composition, à la teneur en calories et à l'inscription "Sans OGM" / "Sans sucre" / "Alimentation saine", étaient plus susceptibles d'adhérer à une alimentation saine par rapport aux autres participants.

Conclusion. Il est nécessaire d'accroître l'engagement et la sensibilisation de la population à une bonne nutrition, en se concentrant principalement sur les hommes, les personnes souffrant d'obésité, de faible situation financière, les travailleurs/employés/professionnels, les fumeurs, les mangeurs fréquents tard le soir et ceux qui mangent des aliments transformés à la maison.

Mots clés: bonne nutrition, opinion, facteurs, population.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTHORS

Чигрина Валерия Петровна – ведущий специалист управления стратегического развития здравоохранения Координационного центра по организации здравоохранения ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва, Россия.

Valeriya P. Chigrina – Leading Specialist of the Department of strategic development, Russian Research Institute of Health, Moscow, Russia. E-mail: chigrinavp@mednet.ru, ORCID: 0000-0002-5044-4836

Тюфилин Денис Сергеевич – начальник управления стратегического развития здравоохранения Координационного центра по организации здравоохранения ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва, Россия.

Denis S. Tyufilin – Head of the Department of strategic development, Russian Research Institute of Health, Moscow, Russia. E-mail: tyufilinds@mednet.ru, ORCID: 0000-0002-9174-6419

Кобякова Ольга Сергеевна – доктор медицинских наук, профессор, директор ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва, Россия.

Olga S. Kobyakova – Grand PhD in Medical sciences, Professor, Director, Russian Research Institute of Health, Moscow, Russia. E-mail: kobyakovaos@mednet.ru, ORCID: 0000-0003-0098-1403

Салагай Олег Олегович – кандидат медицинских наук, заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации, г. Москва, Россия.

Oleg O. Salagay – PhD in Medical sciences, Deputy Minister of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia. E-mail: salagayOO@minzdrav.gov.ru, ORCID: 0000-0002-4501-7514