

**Оценка и изучение соответствия фактического питания населения РФ рекомендациям по питанию для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний**

**Научный руководитель – Волох Олеся Игоревна**

***Мерзлякова Полина Вадимовна***

*Студент (магистр)*

Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, Saint Petersburg, Россия

*E-mail: polinamerzlyakova2001@gmail.com*

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности. Из всех причин смертей в РФ на долю болезней сердечно-сосудистой системы в 2022 году приходится 80,66% [1]. Одним из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний является несбалансированный рацион питания. Целью данной работы было изучение алиментарных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний взрослого населения России. Для анализа использовались национальные рекомендации Российского кардиологического общества, American Heart Association, European Society of Cardiology, а также данные по фактическому питанию «Выборочного наблюдения рациона питания населения 2018 г» и «Выборочного наблюдения состояния здоровья населения 2023 г».

На основании проведенного анализа рекомендаций по питанию для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний можно сделать вывод о том, что для снижения рисков рекомендуется: ежедневно потреблять более 400 г овощей и фруктов; потреблять углеводы из цельнозерновых продуктов, а потребление добавленного сахара сократить до 5-10% от суточной калорийности; ограничить до минимума употребление обработанного мяса; употреблять рыбу не реже двух раз в неделю; соль сократить до 3-5 г в сутки; потребляемое количество холестерина с пищей должно быть сокращено до 300 мг, а насыщенных жирных кислот (НЖК) до 10 % от всей суточной калорийности рациона. На рисунке представлены результаты анализа фактического питания населения РФ.

На основании проведенного анализа фактического питания можно сделать вывод о том, что для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у россиян необходимо увеличить потребление овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и рыбы. Следует ограничить потребление обработанных мясных изделий, кондитерских изделий, а также соли и продуктов, богатых ею (соусы, консервированные продукты, соленые снеки).

**Источники и литература**

- 1) Бойцов С.А. и др. Кардиоваскулярная профилактика 2022. Российские национальные Рекомендации // Российский кардиологический журнал, Т. 28(5). 2023. С. 119-249
- 2) Frank L.J. et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice // European Heart Journal, Volume 42(34) 2021. P. 3227–3337
- 3) Lichtenstein A.H. et al. 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association // Circulation. Vol. 144. 2021. No. 23. P. 472-487
- 4) ЕМИСС Государственная статистика: <https://www.fedstat.ru/indicator/31620>
- 5) Федеральная служба государственной статистики: [https://rosstat.gov.ru/free\\_doc/new\\_site/food18/index.html](https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/food18/index.html)

б) Федеральная служба государственной статистики: [https://rosstat.gov.ru/free\\_doc/new\\_site/zdor23/PublishSite\\_2023/index.html](https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/zdor23/PublishSite_2023/index.html)

### Иллюстрации

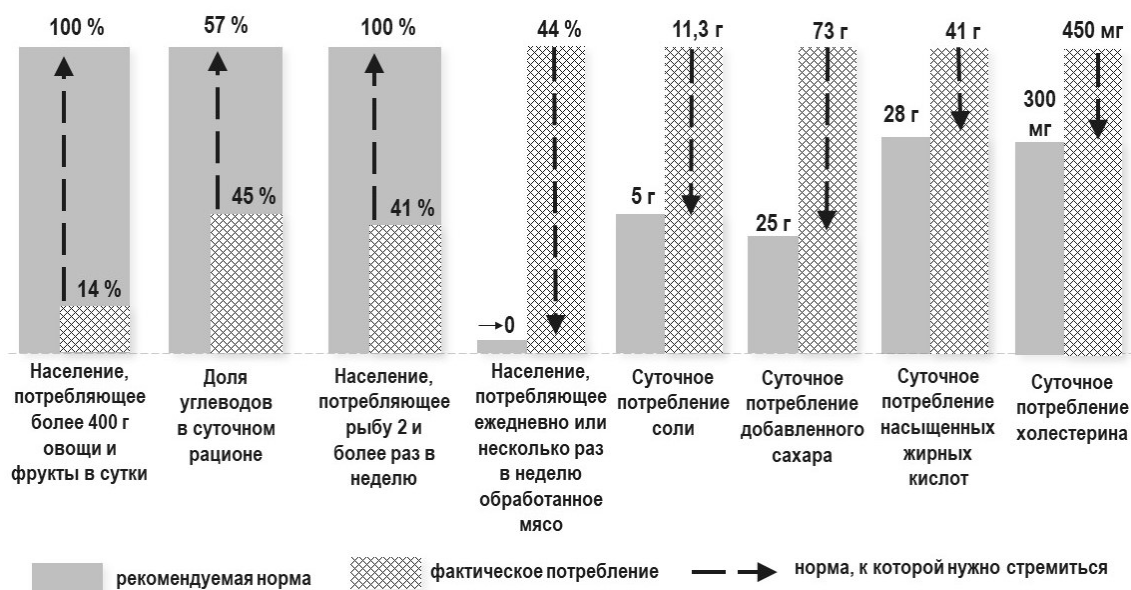


Рис. : Ключевые отклонения в фактическом питании населения РФ от рекомендаций по питанию для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний