

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ПУТЬ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Ясенская М.А., Мыльникова М.А.

*Института дополнительного профессионального образования работников социальной сферы
Департамента труда и социальной защиты населения, г. Москва, Россия*

E-mail: gardemarin2003-2@yandex.ru

Цель:

1. Выяснить, какой процент людей пожилого, старческого возраста, долгожителей считает питание важным фактором активного долголетия.

2. Определить приверженность рациональному питанию на практике: ежедневное потребление овощей и фруктов, белковых продуктов, 3-х порций молочных продуктов, не менее 2 л жидкости.

3. Определить ИМТ, как маркера рационального/нерационального питания.

Материалы и методы. Для оценки разработан опросник из 59 вопросов. Выборка – 285 человек: 176 пожилых (60–74 года), 94 чел. старческого возраста (75–90 лет), 15 чел. долгожителей (90+).

Результаты.

1. **Оценка значимости питания:** 66% пожилых, 19% людей старческого возраста, 60% долгожителей считают питание важным для активного долголетия.

2. **Оценка приверженности рациональному питанию:** ежедневно 56% пожилых, 53% людей старческого возраста, 67% долгожителей едят овощи и фрукты, 63% пожилых, 73% людей старческого возраста, 73% долгожителей потребляют белковые продукты, 12% пожилых, 9% людей старческого возраста, 13% долгожителей потребляют не менее 3-х порций молочных продуктов, 13% пожилых, 17% людей старческого возраста, 20% долгожителей пьют не менее 2 л жидкости.

3. **Оценка индекса массы тела.** Пожилые люди: 20% ИМТ (20(22)–24,9), 35% ИМТ (25,0–29,9), 19% ИМТ (30,0–34,9), 6% ИМТ (35,0–39,9), 6% ИМТ (≥ 40), 14% ИМТ ($< 20/22$). Старческий возраст: 31% ИМТ (22–24,9), 38% ИМТ (25,0–29,9), 13% ИМТ (30,0–34,9), 3% ИМТ (35,0–39,9), 2% ИМТ (≥ 40), 13% ИМТ (< 22). Долгожители: 32% ИМТ (22–24,9), 60% ИМТ (25,0–29,9), 1% (30,0–34,9), 7% ИМТ (< 22).

Выводы. Исследование показало, что, большинство считает питание важным фактором активного долголетия, но не все его придерживаются. Большинство потребляет ежедневно продукты с высоким содержанием белка, овощи и фрукты ежедневно - лишь немногим больше половины респондентов, а они снижают холестерин и риск онкологии. Три порции молочных продуктов (основного источника кальция) потребляет десятая часть опрошенных, у остальных высок риск остеопороза. Большинство потребляет менее 2 литров жидкости в сутки, что повышает риск обезвоживания. Более половины респондентов имеет нормальный или повышенный ИМТ, при котором смертность минимальна. Треть пожилых и пятая часть людей старческого возраста имеет ожирение, среди долгожителей это редкость. Сниженный ИМТ встречается у десятой части респондентов, что провоцирует другие гериатрические синдромы. При сравнении групп: долгожители питаются более правильно, возможно, это одна из причин их активного долголетия. Для увеличения приверженности рациональному питанию необходимо: повысить информированность людей о пользе ежедневного приема 500 гр. овощей и фруктов, не менее 3-х порций молочных продуктов, 2 л воды/сутки, контроле веса. Рациональное питание позволит людям пенсионного возраста снизить риск возрастных заболеваний, гериатрических синдромов и продлить активное долголетие.