

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛЕН ОФИС НА СЗО ЗА ЕВРОПА

ТИХАТА ЕПИДЕМИЯ ОТ ДЕТСКО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ СРЕД
ПЪРВОКЛАСНИЦИТЕ В БЪЛГАРИЯ

През 2007 г. България (в лицето на МЗ, НЦОЗА и РЗИ) се включва в новосъздадената Европейска инициатива на СЗО за наблюдение на затлъстяването при деца (COSI). Тя има за цел създаването на стандартизирана система за осигуряване на надеждна информация за хода на епидемията от затлъстяване в страните от Европейския регион. Системата позволява и идентифициране на основните рисковите фактори, свързани с наднорменото тегло. Страната ни е участвала в рамките на последните 15 години в пет кръга на проучването през 2008, 2013, 2016, 2019 и 2023 г., като се изследва национално представителна извадка от първокласници на 7-годишна възраст и до момента са обхванати 15 399 деца.

Анализът на резултатите от последния кръг на проучването в България през 2023 г. установява, че от изследваните деца на 7-годишна възраст:

- 32% са с наднормено тегло (включва затлъстяване и тежкостепенно затлъстяване);
- 15.2% са със затлъстяване (включва тежкостепенно затлъстяване);
- 4.9% са с тежкостепенно затлъстяване;
- 20.4% са с централно (абдоминално) затлъстяване;
- Нивата при момчетата са по-високи спрямо тези при момичетата;
- Страната ни се нарежда на 3-то място по относителен дял на затлъстяване сред децата на 7-годишна възраст от 27 държави.

С рисково за здравето поведение, свързано с храненето, физическата активност и пасивни дейности пред екран сред първокласниците на 7-годишна възраст, в България е:

- Всяко второ дете не консумира ежедневно пресни плодове и зеленчуци;
- Едва 3% от децата консумират препоръчаните 5 или повече порции дневно плодове и/или зеленчуци;
- Всяко седмо дете не закусва всеки ден;
- Всяко второ дете консумира по-често от три дни/седмично храни и напитки, подсладени със захар;
- Всяко четвърто дете консумира солени snacks по-често от три дни/седмично;
- Всяко трето дете прекарва пред екран над 2 часа всеки ден;
- Всяко шесто дете спи под 9 часа/ден;
- Всяко второ дете не се придвижва активно по пътя към/от училище, а разчита на моторизиран транспорт;
- Всяко четвърто дете не посещава или го прави по-рядко от 2 дни/седмично клубове за спорт или танци в извънучилищно време;
- Всяко двадесето дете има по-малко от препоръчаните в тази възраст поне един час/дневно игра и физическо натоварване.

Сравнителният анализ на данните, събрани в рамките на инициативата в последните 15 години (2008-2023 г.), очертава следните неблагоприятни тенденции:

- Нараства относителният дял на наднормено тегло и затлъстяване сред първокласниците на 7-годишна възраст в България (от 28.2% на 32% за наднорменото тегло (включва затлъстяване) и от 12.4% на 15.2% за затлъстяването).
- Тежкостепенното затлъстяване при момчетата на 7-годишна възраст устойчиво нараства (6.6% през 2023 г.), което го превръща в нов значим проблем на общественото здраве.
- Наблюдава се значително, близо двукратно нарастване на относителния дял на първокласниците с рисковото централно (абдоминално) затлъстяване от 11.9% през 2008 г. на 20.4% през 2023 г.
- В селата сред първокласниците относителният дял на наднормено тегло (включва затлъстяване) се увеличава от 21.6% на 31.5%, затлъстяването нараства двукратно (от 8.1% на 17.2%), а тежкостепенното затлъстяване - трикратно (от 2.7% на 7.8%), като нивата достигат и надвишават тези в градовете, където не се наблюдава тенденция за значимо нарастване.
- В началото на наблюдавания период през 2008 г. децата с най-висок риск за наднормено тегло и затлъстяване са от семейства с висок и среден образователен и трудов статус, и ниво на доходи (характерно за икономики в преход), докато в края на периода през 2023 г. най-застрашени са децата от семейства с нисък социално-икономически статус (характерно за развити икономики от западен тип).
- Здравният статус на семействата на първокласниците се влошава със значимо нарастване на относителния дял на лицата, диагностицирани или лекувани за хиперхолестеролемия (от 4.8% на 15.1%), хипертония (от 19.5% на 29.4%) и диабет тип 2 (от 3.8% на 17.7%). Децата от семейства с нарушения в здравния статус на родителите са с повишен риск за наднормено тегло и затлъстяване спрямо тези със здрави родители.
- В периода 2016-2023 г. нараства наднорменото тегло (от 20.3% на 23.3%) и затлъстяването (от 8% на 10.7%) при майките на първокласниците и затлъстяването (от 22.8% на 27%) при техните бащи. Децата от семейства, в които и двамата родители са със затлъстяване, имат двукратно повишен риск за наднормено тегло, трикратно за затлъстяване и четирикратно за тежкостепенно затлъстяване спрямо децата, при които няма родител със затлъстяване.
- Родителите силно подценяват хранителния статус на децата със свръхтегло и затлъстяване. Около 80% от родителите на деца със свръхтегло и около 30% от родителите на деца със затлъстяване определят теглото на децата си като нормално.

В отговор на наблюдаваните неблагоприятни характеристики в модела на хранене на децата в училищна възраст, в рамките на дейности по реализиране на основните цели на националната хранителна политика в страната за опазване на здравето и промоция на здравословното хранене на децата и юношите, е разработен от МЗ в сътрудничество с НЦОЗА законодателен пакет, който обхваща напълно възрастта от 0 до 18 години и има за цел да подобри храненето и здравето на децата чрез нормативни актове, регламентиращи здравословното хранене на децата и учениците.

След въвеждането на Наредба №37 от 21 юли 2009 г. за здравословно хранене на учениците, издадена от Министерството на здравеопазването (обн. ДВ. бр.63), разработването на „Сборник с рецепти за ученическите столове и бюфети“ от 2012 г. и

създаването на Препоръки за здравословно хранене за ученици на 7-19 години в България, 2008 г. (преиздадени 2014 г.), за повишаване информираността на децата и техните родители се наблюдават някои промени в училищната среда.

Анализът на данните за периода 2008-2023 г. очертава следните благоприятни промени в модела на хранене на първокласниците:

- Тенденция за подобряване в еднаква степен за групите деца с тегло в норма и тези с наднормено тегло/затлъстяване на рисковото за здравето поведение на децата, свързано с храненето, с физическата активност и с пасивни дейности пред екран или сън.
- Положителна промяна в честотата на консумация на ключови за епидемията от детско затлъстяване групи храни и напитки като: пресни плодове (ежедневната консумация нараства от 27.4% на 51.9%) и зеленчуци (ежедневната консумация нараства от 24% на 48.3%); безалкохолни напитки, съдържащи захар (консумацията по-рядко от 3 дни/седмично нараства от 61.8% на 80.9%); солени snacks (консумацията по-рядко от 3 дни/седмично нараства от 42.6% на 71.7%) и захарни и сладкарски изделия (консумацията по-рядко от 3 дни/седмично нараства от 29% на 43.2%).
- Значимо се подобрява профилът на предлаганите на територията на училищата групи храни и напитки: нараства относителният дял на училищата, които предлагат на територията си пресни плодове, зеленчуци и вода. Намалява предлагането на: безалкохолни напитки с добавена захар; сладки и солени snacks; плодови сокове с добавена захар; топли напитки с добавена захар. Повишава се предлагането на плодови сокове и неподсладен чай. Не се наблюдават промени в предлагането на прясно мляко, кисело мляко или айрян.
- Подобрява се училищната среда, организират се повече инициативи за промоция на здравословен начин на живот, в програмата по-често се включва обучение по хранене; увеличава се разкриването на училищни столове; намалява относителният дял на училищните бюфети и автоматите за продажба на храни и напитки; намалява относителният дял на училищата на територията, на които се рекламират високоенергийни храни и напитки.

Резултатите от проведените в последните 15 години пет кръга на Европейската инициатива на СЗО за наблюдение на затлъстяването при деца отчитат ефективността на разработения в България пакет от национални политики за осигуряване на здравословното хранене в организирани детски колективи.

Въпреки данните за подобряване на училищната среда, негативната тенденция за нарастване на относителния дял на наднормено тегло и затлъстяване сред учениците обуславя необходимостта за разширяване на настоящите политики и обхващане на допълнителни фактори, чрез които да се повлияе заобикалящата обезогенна среда. Храненето на децата в училищна възраст е споделена отговорност между родителите, обществото и държавата. Само с комплексни и постоянни усилия могат да се получат трайни резултати по отношение изграждането на здравословен модел на хранене и физическа активност на децата в училищна възраст в България.