



СОЮЗ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ
ТАМОЖЕННОГО СОЮЗА

ЗДОРОВЬЕ ПО-ФИНСКИ: КАК В СЕВЕРНОЙ СТРАНЕ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ СЛИВОЧНОГО МАСЛА

Сегодня Союз производителей пищевой продукции Таможенного союза ведет активную деятельность по внедрению в рацион россиян полезных продуктов, соответствующих всем принципам здорового питания. Работа с производителями и торговыми сетями уже дала свои результаты – в супермаркетах проводятся рекламные просветительские акции, а на витринах лежит полезное сливочно-растительное масло без трансжиров и холестерина.

Реализация проекта «Масло сливочно-растительное» – это первый шаг к здоровой нации, не страдающей сердечно-сосудистыми заболеваниями и лишним весом. Ведь именно болезни сердца уносят больше всего жизней – на их долю приходится более половины всех смертей в России. О том, как в Финляндии, в одной из самых здоровых и благополучных стран, победили сердечно-сосудистые заболевания, нам рассказал доктор медицинских наук, председатель экспертной группы Партнерства Северного Измерения в области здравоохранения и социального благосостояния Микко Вьенонен.

В конце 1960-х годов в Финляндии уровень смертности был просто катастрофическим. Причиной этому были сердечно-сосудистые заболевания. И это неудивительно: финны предпочитали жирную пищу с большим содержанием холестерина – масло, сметану, молоко. В попытке сохранить здоровье населения, финские власти при поддержке Всемирной организации здравоохранения запустили новый проект, который ставил перед собой глобальную цель – перевернуть представления европейцев о культуре питания. Основными принципами его стали отказ от вредных привычек, активный образ жизни и здоровое питание. В стране признали вред сливочного масла и дру-



гих продуктов с большим содержанием жира.

– Микко, расскажите, что подвигло власти Финляндии дать старт такому масштабному проекту, как «Северная Карелия»?

– Проблема была замечена еще в XIX веке, когда мы стали все чаще регистрировать случаи стенокардии среди населения. Когда в 1940-е гг. показатели смертности от болезней сердца в Восточной Финляндии возглавили международные «рейтинги», мы забили тревогу. Предположили, что причины – в недостаточной фи-

зической нагрузке людей. Мартти Карвонен, тогда молодой лаборант Института физиологии при Хельсинском университете, организовал соответствующие исследования. Но они ничего не дали. Подсказка пришла от американских коллег. В 1952 г. Ансель Кейз, директор Лаборатории физиологической гигиены Университета Миннесоты в Миннеаполисе, высказал блестящую идею. К развитию сердечно-сосудистых заболеваний приводит атеросклероз, а тот, в свою очередь, вызывается отложением холестерина на стенках сосудов. Стало понятно, что исследовать нужно традиционный рацион питания восточных финнов.

Дальнейшие исследования в ходе проекта «Восток–Запад» подтвердили эту догадку. Конечно, параллельно измерялись и учитывались другие факторы риска: курение, потребление соли, среда проживания, опыт войны. Но именно изменения в структуре потребляемых жиров привели к снижению уровня холестерина в крови и, соответственно, уменьшению риска болезней сердца.

– Внедрение такого проекта в стране, где натуральные молочные продукты – традиция, с самого начала было непростой задачей. Как Вам это удалось?

– К счастью, результаты наших экспериментов говорили сами за се-

МАСЛО сливочно-растительное



бя, и общество стало принимать вопрос «ближе к сердцу». В 1955 году мы основали Кардиологическую ассоциацию Финляндии, которая впоследствии сформировала базовый план для проекта «Северная Карелия». Благодаря настойчивости губернатора региона Эса Тимонена, проект получил широкую огласку и поддержку на государственном уровне, а решительность молодого доктора Пекки Пуска позволили добиться впечатляющих результатов. На стадии планирования проекта мы пришли к заключению, что самый эффективный способ решить эту проблему – не лечение, а профилактика. Эксперимент охватил крупную контрольную группу населения. Огромное внимание уделялось попыткам убедить людей бросить курить и научиться покупать и готовить более здоровую пищу. Важно, что среди населения Финляндии четко прослеживалась тенденция заботиться о своем здоровье, и так как люди сами были заинтересованы в улучшении качества жизни, то воздействовать на производителей продукции было проще. Основная причина снижения количества сердечно-сосудистых заболеваний – это постепенный переход с тяжелых животных жиров на жиры растительного происхождения.

– **На чем был основан план преобразований?**

– Мы понимали, что массовая «эпидемия» требует массового вмешательства, и действовать нужно на сообщество в целом. Нам предстояло изменить образ жизни всех и каждого, а это колоссальная задача! Начать решили с элементарного – рациона питания карельцев. Именно в Северной Карелии больше всего умирали от сердечно-сосудистых заболеваний.

Мы экспериментально заменили молочные жиры соевым маслом, сливочное масло – легким сливочно-растительным. Суть состояла в принципиальной смене соотношения жирных кислот. Если раньше полиненасыщенных было меньше насыщенных в четыре раза, то стало больше почти в полтора. За последние десятилетия пищевые привычки в Финляндии претерпели серьезные изменения. Жители северной страны стали употреблять меньше картофеля и жиров, отдавая предпочтение фруктам и овощам. Сливочно-растительные масла – у нас, в отличие от российской терминологии, их называют маргаринами – практически заменили чистое сливочное масло, а маложирное и обезжиренное молоко – молоко с высоким процентом жирности. Финляндия, первая признавшая вред сливочного масла, по-прежнему, учитывая данные европейской статистики, удерживает крайне невысокий уровень потребления этого продукта – в общем сегменте масложировой продукции это около 5%. А ведь когда мы только начинали проект, большая часть жителей страны ежедневно съедали несколько бутербродов со сливочным маслом, и это была основная причина сердечно-сосудистых заболеваний.

– **Столкнулись ли Вы с трудностями, сопротивлением со стороны населения или производителей масложировой продукции?**

– Поскольку Финляндия – аграрная страна, сложности, конечно, бы-

ли, но мы нашли альтернативу производству пищевых жиров. В частности, это обезжиренная продукция. Некоторые политические решения, например, по вопросам выдачи сельскохозяйственных угодий, также помогли изменить пищевые привычки населения. Большое внимание мы уделяли тесной работе с людьми. Мы стали улучшать качество услуг профилактики, при поддержке СМИ рассказывали населению о связи между поведением и здоровьем, обучали навыкам самоуправления, поддерживали, когда трудно было продолжать начатое, улучшали среду проживания. Но ключевым моментом было убеждение людей принять новый, здоровый образ жизни. Мы подчеркивали надежность источников информации, ссылались на ВОЗ, правительство, академическое сообщество. Взывали к «гордости местного населения», международному интересу, поощряли участие отдельных лиц на общее благо. В целом, наш опыт работы в Финляндии продемонстрировал эффективность решительного внедрения таких профилактических мер, как на международном уровне, так и внутри страны.

– **Как изменилась статистика продолжительности жизни и смертности в Финляндии?**

– За первые пять лет работы проекта заметно изменился образ жизни населения, чему сопутствовало уменьшение сердечно-сосудистых заболеваний. Показатель заболеваемости за период с 1972 по 2005 год



снизились на 80 %, что увеличило продолжительность жизни на 10 лет. По нашим подсчетам, если бы количество сердечно-сосудистых заболеваний было на уровне 70-х годов, то на данный момент четверть миллиона людей имели бы хронические болезни сердца.

Больше внимания мы уделяли трудоспособному населению, в особенности мужчинам. Это объяснялось очень высокой смертностью от ССЗ среди мужчин среднего возраста. За 35 лет смертность от таких заболеваний среди этой категории граждан снизилась на 85 %. Такой эффективности проекта не могли предсказать даже самые смелые прогнозы анали-

тиков. Если в 1972 г. финны потребляли 86 % сливочного масла от общего объема потребления масел, то в 2004 – всего 5 %.

Новый образ жизни – это инновация, и, как любая инновация, проходит в четыре этапа: знания, убеждение, решение, подтверждение. Так вот, СМИ эффективны на первом этапе – в распространении знания об инновациях. Непосредственные изменения в людях возможны только при личном общении.

– Вы блестяще выступили на форуме, организованном Союзом производителей пищевой продукции Таможенного союза. Что Вы

думаете о дальнейшей реализации в России проекта «Масло сливочно-растительное»?

– Сегодня ваша страна стоит на первом месте по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому реализация подобных проектов для России очень актуальна. Россия была мне домом на протяжении 7 лет, когда я работал главой Хельсинской Организации Здравоохранения в Москве. Для меня было действительно важно работать с российскими специалистами и институтами, которые тогда были изолированы от мира и Европы. Мы сделали огромный шаг вперед, изменяя привычную систему заботы о здоровье. И сейчас я не могу оставаться в стороне, когда такая серьезная угроза здоровью наблюдается в любимой мной стране. Механизм запущен, и это самое главное. И, прежде чем приехать на форум, я побывал в одном из Санкт-Петербургских институтов. Результаты меня приятно удивили – последние 5 лет уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в России сокращается. Я уверен, что вы сможете победить в этой нелегкой борьбе и пройдете по пути оздоровления, как и финны 30 лет назад. Союз производителей пищевой продукции Таможенного союза активно взялся за борьбу с вредными привычками населения, прививая культуру питания и пропагандируя здоровый образ жизни. Я же в свою очередь направил письмо господину Онищенко Г. Г, главе Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека с просьбой, опираясь на опыт Финляндии дать официальный старт национальной программе по оздоровлению населения. Нарботки уже есть, в их основе – принципы изменения образа жизни. Внедрение новых технологий и разъяснение полезности инновационных продуктов вызовет у граждан желание быть здоровыми и это станет национальной идеей. Ведь люди – это капитал страны, а когда страна теряет свой лучший капитал, – она в беде. Так что проект «Масло сливочно-растительное» – это действительно хорошая новость, и я хочу вас с этим поздравить! 🍀