

# «Отяжеление» нации

## Больше половины россиян страдают избыточным весом

В МОСКВЕ завершился Всероссийский конгресс диетологов «Оптимальное питание – здоровье нации». Одним из центральных вопросов, который обсуждали ученые и врачи-диетологи, стали ожирение и избыточный вес. Выяснилось, что по количеству полных людей Россия уже начинает догонять США. При этом диетологи до сих пор не могут дать однозначного ответа на вопрос: что

Александр Батулин. – У нас избыточный вес чаще встречается у людей из так называемого среднего класса, имеющего более-менее стабильный доход. Продукты, необходимые для поддержания нормального веса, сейчас не самые дорогие, и даже пенсионеры могут их себе позволить. Другое дело, что зачастую люди идут на поводу у своих привычек и пристрастий и приобрета-

ют вкусные, но менее полезные продукты. Скажем, колбасу вместо мяса».

В целом же со-

трудники НИИ питания РАМН придерживаются мнения о том, что основной причиной ожирения является несоответствие количества потребляемых калорий расходуемому.

«Все дело в нарушении режима приема пищи, в частности двукратное питание в вечернее, малоактивное время суток, – утверждает заместитель директора НИИ питания Михаил Гаппаров. – О том, что на избыточный вес также активно влияет малоподвижный образ жизни, говорит разница в количестве полных людей в деревнях и городе. У жителей мегаполисов избыток веса встречается на 10–15 процентов чаще. Это связано с автоматизацией быта, хорошо развитой инфраструктурой, сидячей офисной работой горожан. В то время как сельские жители тратят много энергии на уход за домашними животными, поддержание огорода и работу по дому. Ожирение у городских детей зачастую обусловливается возрастающей популярностью компьютера и снижением интереса к активным играм на улице – салочкам, вышибалам».

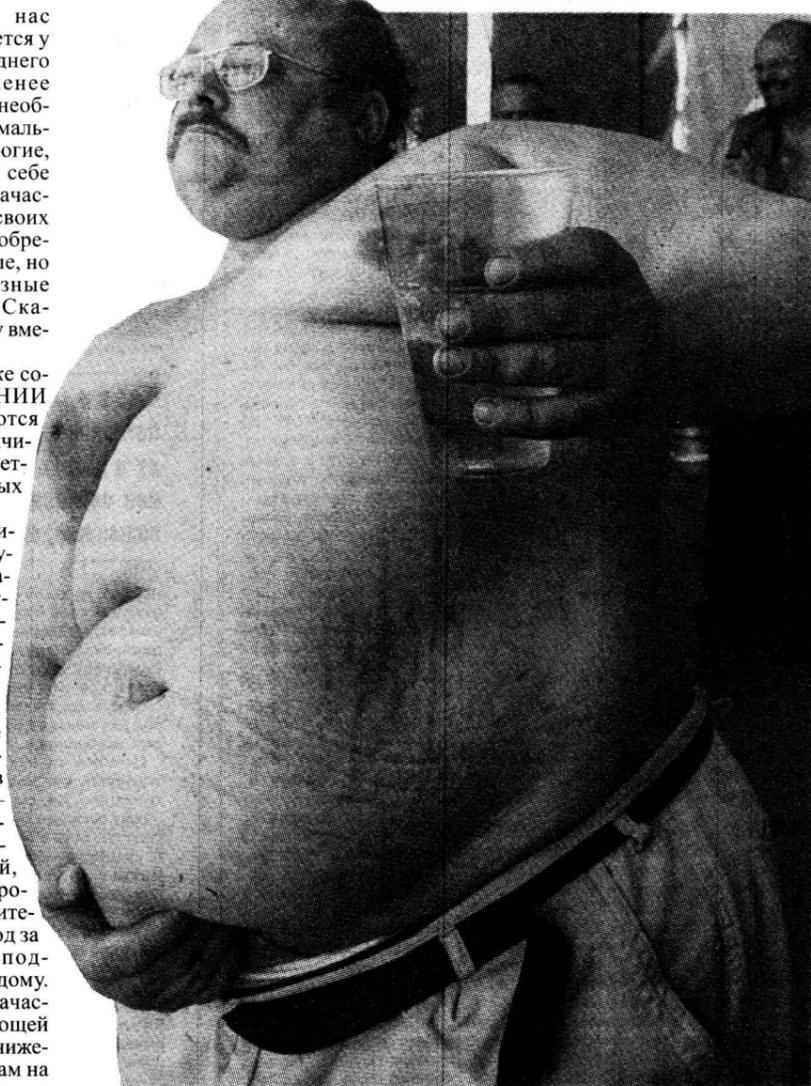
### Во всем виноваты трансгены

Однако существуют и другие точки зрения. «Отяжеление» нации целый ряд ученых связывают с унификацией пищи и введением в рацион питания россиян генно-модифицированных продуктов:

«Исследований, указывающих на прямую связь между ГМО и ожирением, нет. Но гипотеза, связывающая

трансгенные продукты и избыточный вес, безусловно, имеет право на существование, – считает кандидат биологических наук, президент Общественной ассоциации генетической безопасности ГМ-продукты Александр Баранов. – Несколькими годами назад европейские ученые сравнили потребительские корзины Швеции и Америки. Их содержание и методы контроля за пищевыми то-

варами были абсолютно идентичными, за исключением того, что в США были разрешены трансгенные продукты. Так вот, число заболеваний желудочно-кишечного тракта, во многих случаях ведущих к ожирению, в Швеции равнялось семи процентам, а в Америке – 70 процентам. Около 10 лет назад трансгены пришли в Россию. Люди стали активно питаться в фастфудах, которые ши-



роко используют ГМО для приготовления пищи и пропагандируют одинаковое, унифицированное питание для людей с совершенно разными физиологическими особенностями. Не исключено, что нынешнее увеличение количества полных людей каким-то образом связано именно с этим».

### Возродить советские привычки

На конференции ученые и врачи-диетологи в один голос говорили о том, что увеличение людей с избыточным весом опасно для здоровья нации. Ожирение способствует развитию сахарного диабета, гипертонической болезни, проблем с сердечно-сосудистой системой, по числу которых мы и так занимаем одно из первых мест в мире, суставами, варикозным расширением вен и даже возникновению злокачественных опухолей. Не так давно ученые Оксфордского университета опубликовали данные о том, что пять процентов заболеваний раком можно было бы избежать, если бы не ожирение. Кроме того, люди, страдающие ожирением, испытывают массу проблем в быту. Например, представители Московского клуба толстяков постоянно жалуются на то, что узость турникетов в метро и автобусах не позволяет им нормально передвигаться на общественном транспорте.

Борьба с массовым ожирением планируется с помощью пропаганды: «Нужно популяризировать систему правильного питания, возрождать советские традиции трехразового, фиксированного по времени приема пищи, – завершил свое выступление на конгрессе Михаил Гаппаров. – Перед нами стоит задача поставить рекомендации по приему пищи наравне с личной гигиеной. Сделать так, чтобы правильно питаться стало для людей так же обязательно, как чистить зубы или систематически принимать душ».

### Где живут самые толстые люди

По данным Всемирной организации здравоохранения, более миллиарда человек на планете обладают избыточным весом. К 2015 году число таких людей может вырасти до полутора миллиардов. По данным ВОЗ, от избыточного веса страдают более 75 процентов женщин старше 30 лет в США, ЮАР, Турции, Египте, Мальте, Мексике. В Великобритании, Германии, Аргентине, Греции, Кувейте, Самоа или Новой Зеландии с проблемой ожирения сталкиваются более 75 процентов мужчин. Но наиболее острой проблема излишней массы тела стоит на тихоокеанских островах Науру и Тонга, где 9 из 10 взрослых – люди с избыточным весом.

Дарья ОКУНЕВА.

### Диетологи до сих пор не могут дать однозначного ответа на вопрос: что является главной причиной ожирения?

является главной причиной ожирения?

Россия набирает вес, причем в буквальном смысле. Уже 60 процентов женщин и 50 процентов мужчин старше 30 лет страдают избыточной массой тела. Больше половины взрослого населения России – полные люди – таковы неутешительные цифры, озвученные представителями Научно-исследовательского института питания РАМН на конгрессе. Ученые отмечают общую тенденцию к увеличению количества людей с избыточным весом. За последние пару лет, по данным заместителя директора НИИ питания Александра Батурина, среднестатистический россиянин потяжелел на 2 кг. С чем, в первую очередь, связана подобная динамика, ученые активно спорят.

### Жители городов – в группе риска

«На мой взгляд, основной причиной ожирения является общее снижение жизненного уровня в стране за последние несколько лет, – сказала врач-диетолог, кандидат медицинских наук Валерия Ильина. – Пенсионеры, студенты, многодетные семьи зачастую отказываются от полезных, но сравнительно дорогих продуктов, таких как мясо, рыба, творог, в пользу более дешевых – картошки, макарон, круп. Перекос в рационе питания в сторону крахмалосодержащих продуктов и обуславливает повышение числа полных людей».

«Действительно, во многих странах основной процент ожирения приходится на бедные слои населения, но только не в России, – возражает

# Нас мало, избранных

В рамках фестиваля «Другая реальность» запущен проект «Кино не для всех»

– Привет! – говорит она ему жестом.  
– Откуда ты это знаешь? – спрашивает он руками.

– Привет! – повторяет она.  
Она знает только одно слово из языка немых. Другие его одноклассники освоили только неприличные жесты, а взрослые пытаются говорить с ним, преувеличенно артикулируя. Но это все-таки приглашение к диалогу, и он принимает его, тем более что сам не только умеет читать по губам, но и чутко понимает окружающий мир.

«Дорогой Фрэнки» – английская киномелодрама не о детском одиночестве, как может показаться вначале. Это картина о счастье быть понятым и понимать самому. Девятилетнему Фрэнки не хватает звукового восприятия, как зрителю недостает возможности ощутить рукой ветший, осязаемый и фактурный мир фильма. Зато для нас он наполнен негромкими звуками: шорохами, шуршанием, скрипами, бытовыми диалогами с долгими паузами. Насыщенность шумами, понятными нам, горящим и слышащим, – аналог восприятия немым мальчиком через прикосновение, взгляд и сердце.

Мир немого Фрэнки богат: он лишен строгости форм и наполнен теплом скромной жи-

вой природы северного побережья, старых фасадов, неброских интерьеров и привычных бытовых предметов. Российскому обывателю обстановка небольшого промышленного городка узнаваема до удивления – те же провинциальные лица с печатью забот, повседневная одежда, скромные автомобили, немудреный быт.

И по-житейски понятен порыв матери, перевозившей семью с места на место, чтобы уберечь ее от умирающего человека, виновного в глухоте и слепоте Фрэнки и разыскивающего их – отца мальчика. Она уже придумала сыну другого папу – отважного путешественника, моряка и нежного отца, и оплаченный ею сценарий их встречи оказался даже человечнее и теплее, чем она ожидала. А после удалось развязать этот узел невольной лжи, «объединив» двух отцов в один образ и выдав смерть настоящего за гибель названного. Но простой развязки не получилось: Фрэнки, чуткий к каждому поступку и слову, уже понял правду и...

Его мир наполнен добром, и в нем нет места озлоблению. Он повзрослел: он не сердится на друга, берущего его на «слабо», не обижается на взрослых, воспринимающих его как неполноценного – простил и матери ее трудную

ложь. Даже взял на себя объяснения – написал исповедь «отцу», зная, что прочтет ее мама. А еще у него теперь есть новый друг – тот, кто два дня называл себя его отцом...

Как редко встречаются в кинообиходе такие фильмы: без шоу-сцен и ходульных персонажей, без надрыда и умно изрекаемых банальностей. Как понятны эти люди на экране: красивая бабушка, ворчливо, по-старушечьи защищающая дочь и внука от напастей, дети, смущенные упоминанием «про это», мальчик, укравшийся под одеялом от стыда и унижения, когда был застигнут за поиском улик лжи в маминой комнате...

Этот фильм, наполненный светом и тихой печалью, – действительно, «не для всех». Небольшой зал «Партнера» был полупустым – присутствовали десятка три зрителя. Окажется ли проект «Кино не для всех» в рамках фестиваля современного искусства «Другая реальность», трудно предсказать. Но то, что будущее проекта зависит от «голосования» билетными – факт: в условиях самофинансирования планы на будущее можно строить только на коммерческой основе.

Подобные картины за рубежом принято крутить в малых залах, а у нас – не тратиться на их всероссийскую раскрутку. Но даже при их очевидной нацеленности на узкий круг ценителей назвать четыре фильма проекта неком-

мерческими язык не повернется. У «Дорогого Фрэнки» – призы и премии трех крупнейших международных фестивалей, широко разрекламированный «Револютер» Гая Ричи не нуждается в представлениях, «Итальянец» – единственный российский фильм, представленный в программе, собрал целый урожай призов по всему миру, а обсуждениями «Влюбись в меня, если сможешь», заполнены интернет-порталы. Дом кино готов озвучить результаты проекта в зрительских оценках и числе проданных билетов. Предположительно, публика «Кино не для всех» выделится из числа постоянных клиентов «Современника» и «Партнера» – молодежи от пятнадцати до тридцати, с перевесом женского пола. И – с верхней планкой образования и интеллектуальных запросов.

Фестиваль «Другая реальность», направляемый управлением культуры городской администрации, еще в разгаре, а его «другие» уже меняют городскую реальность. Граффитчики, начавшие фестиваль в сентябре, возьмут на себя раскрутку «Дневного дозора», премьера которого назначена на первое января. Новоявленным «рекламщикам» предоставят несколько щитов для воплощения идеи дневного дозора...

То ли еще будет! В мифический четверг в картинной галерее открыта выставка «Аванград», где представлены работы столичных, башкирских и уральских художников, в том числе магнитогорцев. Впереди еще творческие акции – боди-арт, дефиле авангардной моды, показ креативных причесок. От другой реальности уже не отмахнешься.

Алла КАНЬШИНА.