



Институт статистических исследований и экономики знаний



приоритет2030<sup>+</sup>  
лидерами становятся



Центр междисциплинарных исследований человеческого потенциала

## Здоровье

### Распространение нездорового образа жизни



Институт статистических исследований и экономики знаний (ИСИЭЗ) НИУ ВШЭ представляет результаты исследования трендов развития человеческого потенциала. Методология исследования включает методы интеллектуального анализа больших данных на базе системы iFORA, созданной в ИСИЭЗ НИУ ВШЭ, а также экспертные сессии и опрос Дельфи с участием более 400 ведущих иностранных и российских ученых в области человеческого потенциала.

Проект реализуется в рамках деятельности Научного центра мирового уровня «Центр междисциплинарных исследований человеческого потенциала» и Кафедры ЮНЕСКО по исследованиям будущего (сеть UNESCO Futures Literacy Chairs).

Полный перечень трендов представлен в уникальной общедоступной базе данных ([https://ncmu.hse.ru/chelpoten\\_trends](https://ncmu.hse.ru/chelpoten_trends)).

Трендлetter подготовлен по данным [care.diabetesjournals.org](https://care.diabetesjournals.org), [isosugar.org](https://isosugar.org), [nejm.org](https://nejm.org), [statista.com](https://statista.com), [who.int](https://who.int) и др.

Авторы несут ответственность за выбор и представление информации, содержащейся в материале, а также мнения, высказанные в нем, которые не обязательно совпадают с мнением ЮНЕСКО.

## Структура тренда

- **Распространение гиподинамии**

Наряду с ростом численности людей, внимательно относящихся к своему здоровью, увеличивается и доля тех, кто ведет нездоровый образ жизни. Более четверти жителей планеты страдают гиподинамией, в развитых странах этот показатель еще выше. Пандемия COVID-19 усугубила ситуацию, поскольку закрылись парки, спортзалы, бассейны и другие объекты, помогающие следовать принципам ЗОЖ. Недостаток движения приводит к распространению ряда хронических заболеваний, усиливая нагрузку на систему здравоохранения. Повышение активности могло бы спасти ежегодно до 5 млн человек; выполнение физических упражнений умеренной интенсивности всего 2.5 часа в неделю позволит снизить смертность примерно на 10%.

Один из ключевых факторов, негативно влияющих на здоровье населения, – несбалансированное питание, калорийность которого значительно превышает энергозатраты организма. Рацион современного человека все больше включает в себя продукты глубокой переработки и промышленного производства, животные и насыщенные жиры, свободные сахара и соль в ущерб молочнокислым бактериям и клетчатке. Ежегодно избыточное потребление соли (более 5 г в день) становится причиной смерти 1.7 млн человек, а трансжирных кислот промышленного

- **Изменение структуры питания, нарушение пищевого поведения**

производства – 500 тыс. человек. При превышении суточной нормы сахара на 25% вероятность умереть в результате сердечно-сосудистых заболеваний возрастает в два раза, увеличивается риск развития диабета 2-го типа.

Чрезмерное использование персональных компьютеров и смартфонов, интернета также приводит к неблагоприятным последствиям для организма – проблемам со зрением, слухом и опорно-двигательным аппаратом, недосыпанию, расстройствам пищевого поведения, игровой зависимости. Значительная доля населения имеет вредные привычки (часто обусловленные внешними стрессовыми факторами): например, 1.3 млрд человек курят. Общий экономический ущерб от курения, включая расходы на здравоохранение и потери от снижения производительности труда, составляет около 1.4 трлн долл. в год, что эквивалентно 1.8% мирового ВВП. Вследствие чрезмерного употребления алкоголя ежегодно умирают до 3 млн человек (5.3% от общей смертности). Во многих странах действуют запреты на рекламу вредной для здоровья продукции, ограничения на ее потребление (например, «зонами без табака» объявлены общественные места – рестораны, вокзалы, аэропорты и т. п.), ведется пропаганда ЗОЖ.

- **Развитие зависимостей (от гаджетов, игр, алкоголя, курения и др.)**

## Ключевые оценки

# 42%

населения планеты будут иметь лишний вес в 2025 г.

# 59 г

сахара потребляет ежедневно среднестатистический житель Земли (при норме ВОЗ не более 25 г в день)

## Параметры тренда



**Влияние на человеческий потенциал<sup>1</sup>**

1

2

3



**Слабый сигнал<sup>2</sup>**

Распространение деструктивных практик преодоления стресса



**Период максимального проявления**

**2021–2025 гг.**



**Джокер<sup>3</sup>**

Контроль над сознанием и эмоциями людей



**Влияние пандемии COVID-19**

Усилила развитие тренда



**Последствия реализации джокера**

Ухудшение ментального здоровья людей



**Уровень проявления в России**

Сопоставим с мировым

<sup>1</sup> Влияние: 1 – слабое, 2 – среднее, 3 – сильное.

<sup>2</sup> Слабый сигнал (weak signal) – событие, обладающее низкой степенью значимости (упоминаемости, популярности), но указывающее на радикальные трансформации тренда в будущем.

<sup>3</sup> Джокер – слабopредсказуемое событие, которое в случае его реализации может оказать значительное влияние на развитие тренда.

## Драйверы и барьеры преодоления тренда



### Драйверы

- Активная государственная политика, нацеленная на развитие здорового образа жизни
- Повышение внимания населения к собственному здоровью
- Формирование городской среды, благоприятствующей активному времяпрепровождению
- Распространение приложений и устройств, мотивирующих вести здоровый образ жизни (счетчики калорий, фитнес-трекеры и др.)
- Расширение ассортимента продуктов (в том числе функциональных) для здорового питания



### Барьеры

- Дальнейшая автоматизация труда, распространение работы в офисе
- Использование гаджетов в быту и для досуга
- Эксурбанизация, необходимость использовать «пассивные» виды транспорта для передвижения
- Относительно высокая стоимость здоровых продуктов питания, овощей и фруктов
- Изменение образа жизни и культуры питания, повышение спроса на продукты для быстрого перекуса
- Распространение расстройств пищевого поведения (булимия, анорексия и др.)
- Намеренное увеличение количества сахара, соли и трансжиров в промышленных продуктах питания с целью улучшения вкусовых качеств

## Эффекты



### Возможности

- Реализация тренда окажет исключительно негативное влияние на развитие человеческого потенциала



### Угрозы

- Снижение уровня здоровья населения, рост уровней заболеваемости и смертности