

Горькое послевкусие сахарного налога

ЭЛЛА РОДОС

Новая государственная стратегия борьбы с детским ожирением в Великобритании, центральным элементом которой является сбор с напитков с высоким содержанием сахара, подверглась критике как слабое решение этой проблемы. Мы побеседовали с тремя психологами о том, что было упущено, какие существуют альтернативные подходы, и каков будет результат сегодняшней стратегии. В апреле 2018 г. всебританский налог на сахар вступит в силу и напитки, содержащие больше 5 г сахара на 100 мл, подвергнутся налогообложению. Производители могут до этого срока уменьшить количество сахара в своих продуктах, а собранные с неизменённых продуктов деньги пойдут на школьные завтраки и в спортивные секции. Также программа рекомендует детям час физической активности в день: полчаса дома и полчаса в школе. Многие отметили, что стратегии не достаёт убедительности: она мягко предлагает или «продвигает» изменения, которые должны звучать строже в ситуации, когда почти треть детей в стране имеют лишний вес или страдают ожирением.

Джейсон Халфорд (Jason Halford), заведующий кафедрой биопсихологии и поведения в вопросах здоровья в Университете Ливерпуля, выразил озабоченность, что стратегия сфокусирована на сахаре. Он пояснил, что «присутствие в рационе как сахара, так и жира, увеличивает удельную калорийность пищи, что, в свою очередь, с двойной силой подстёгивает ожирение. Такая пища слабее задействована в регуляции аппетита и очень привлекательна на вкус. Оба этих фактора ведут к увеличению потребления».

Помимо налога, добавил про-

фессор Халфорд, стратегия в большой степени полагается на добровольное начало, а это подход, по большому счёту провалившийся во время предыдущей попытки воззвать к ответственности производителей. Этот подход был внедрён Министерством здравоохранения в начале 2011 г., когда производители продуктов питания попросили сократить содержание в продуктах соли, жира и сахара. Многие полагают, что в результате пищевые привычки остались неизменными.

«В новой стратегии ничего не сказано о направленной на детей рекламе продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что для меня стало неожиданностью после того, как Министерство здравоохранения и департамент здравоохранения Великобритании провели исследование об эффектах маркетинга. О результатах умолчали. У меня сложилось впечатление, что эту часть просто вырезали».

Несмотря на пользу физических упражнений, которые правительственный план поощряет, Халфорд сказал, что для более результативной борьбы с лишним весом в первую очередь следует сосредоточить внимание на переядании.

«Я не отрицаю множества преимуществ упражнений для физического и психологического здоровья, но если люди станут меньше есть, это сильнее скажется на их весе. Чтобы отработать один вредный перекус, нужно долго упражняться. Добиться изменений проще, если сделать акцент на потреблении энергии, а не на расходовании».

Лу Аткинсон (Lou Atkinson), исследователь психологии здоровья из Университета Ковентри, раз-

делявшая тревогу о том, что стратегия недоработана, предположила, что противостояние ожирению должно начинаться ещё раньше – в материнской утробе. Аткинсон также указала на отсутствие двух ключевых частей доказательного материала, предоставленного департаментом здравоохранения Великобритании, которые призывали правительство заняться проблемой рекламирования детям фастфуда и ценового стимулирования вредных продуктов в супермаркетах.

Аткинсон рассказала, что одобряет налог на сахар, но опасается, что выбранный правительством подход не продуман: «Если взглянуть на налогообложение табака, алкоголя и пластиковых пакетов, станет очевидно, что финансовое вмешательство влияет на то, как люди совершают выбор, и является благоприятным для их здоровья. Сахарный налог пока плохо проверен на практике, и, хотя небольшие тесты на городском уровне показывают достаточно хорошие результаты, на национальном уровне они не доказаны. Есть шансы, что он сработает, но, к сожалению, ценовое стимулирование и добровольная основа изменений, которых жаждет правительство (будь то содержание сахара или изменение рецептур), могут затмить всю пользу от сахарного налога». Аткинсон отметила, что родители не стремятся содействовать инициативе: многие не верят в собственные силы, не уверены, что вправе ограничивать рацион своих детей, и, когда речь заходит о полезной еде, поддаются на детские капризы и хитрости.

Большая часть работы Аткинсон посвящена беременности и первым годам жизни. Она предположила, что правительство могло бы вклю-





читать в стратегию способы вмешательства на более ранней стадии. Фактические данные показали, что дети матерей с более высоким ИМТ (индексом массы тела) на начало беременности, или тех, кто набирает слишком много веса в ходе беременности, с большей вероятностью будут иметь высокий вес при рождении и страдать от лишнего веса или ожирения в более позднем возрасте. Распространение осведомлённости об этом, а также поддержка женщин, которые выбирают правильное питание во время беременности, могут помочь дать детям хороший старт в жизни. Аткинсон добавляет: «Даже те женщины, которые вступают в беременность, ведя здоровый образ жизни, могут сойти с дистанции по ряду вполне понятных причин, таких как тошнота, усталость, и ослабление общественного давления, которое заставляет поддерживать привлекательную фигуру. Выбирать только полезное во время беременности может быть даже труднее, чем обычно, но между таким поведением и траекторией веса и здоровья будущего ребёнка, прослеживается очень отчётливая связь. Составители стратегии недоглядели за поддержкой будущих матерей».

Профессор психологии здоровья

Джейн Огден (Jane Ogden) из Университета Суррея выразила удивление, что правительство не до конца признало, что ожирение является социальной проблемой и проблемой окружающей среды в той же мере, что и личной. По тому, как налог на сахар освещался в новостях, говорит она, у людей сложилось впечатление, что правительство сделает больше с социальной точки зрения. «Я думала, что они примутся за пищевую промышленность, рекламу и маркетинг на более серьёзном уровне. Об этом полусёпотом что-то говорили до публикации плана, но, похоже, они в последнюю минуту передумали и решили снова переложить ответственность на отдельно взятого человека».

«Однако правительство находится в сложном положении, — добавила Огден. — Такая политическая позиция — что-то среднее между государством-воспитателем, более либеральным и участливо интервенционистским, и более традиционным правым крылом». Хотя на первый взгляд решение проблемы ожирения кажется незамысловатым, её корень лежит глубже, чем на уровне индивидуального выбора, считает Огден. «Всё дело в том, как подаётся информация.

Пищевые привычки и выполнение упражнений — это индивидуальное поведение, а индивидуумы должны сами совершать выбор и контролировать себя. Но нельзя не признать, что среда, в которой вы живёте, может сделать этот выбор очень сложным». Огден сослалась на недавние дебаты о том, как ожирение является в первую очередь генетической и социальной, а не личной проблемой.

«Это действительно сложный вопрос, потому что иногда случается расхождение между тем, что говорить людям, и тем, как с ними обращаться. Необходимо донести идею, что ожирение — это проблема индивидуальная, сподвигнуть этим людей на здоровый образ жизни, и в то же время вести себя так, как будто это проблема социальная, и заниматься ей нужно на уровне окружающей среды», — добавила она.

По мнению Огден, «чтобы среда стала благоприятной к здоровому мышлению, нужны перемены. Для физической активности можно строить велосипедные дорожки и улучшить уличное освещение или общественный транспорт, школы могут увеличить количество часов, ежедневно отводимых под физическую активность, или позволить детям заниматься на улице, чтобы те больше двигались. Довод, который я нахожу наиболее убедительным, — доказанный вред сидячего образа жизни. Людям необходимо об этом рассказывать. Также нужно направить силы на создание среды, в которой проще быть активным. Она не должна обязательно включать в себя дорогостоящие спортзалы или бассейны, окружающая среда выиграет, даже если будет поощрять людей больше ходить пешком или ездить на велосипедах. А улучшить пищевое поведение поможет уменьшение размера порций, снижение цен на еду и маркетинг».

Полную версию государственной стратегии можно прочесть здесь:
tinyurl.com/h4pawkv