

KAS NAUJO EUROPOJE

EUROPOS KOVOS SU NUTUKIMU CHARTIJA

1. AKTUALUMAS

- 1.1. Antsvoris ir nutukimas sudaro vieną iš rimčiausių 21-ojo amžiaus iššūkių visuomenės sveikatai PSO Europos regione. Tai jau pasiekė epideminį lygį dėl kintančios socialinės ir ekonominės aplinkos, sukėlusios gyventojų energijos disbalansą, smarkiai sumažėjus fiziniam aktyvumui, didelės energijos maisto ir gėrimų prieinamumui bei pasikeitus maitinimosi įpročiams ir gyvenimo būdui. Vien genetinis polinkis, kurį turi tam tikra gyventojų dalis, be tokių socialinių veiksnių pasikeitimo epidemijos nesukeltų.
- 1.2. Nutukimo paplitimas per pastaruosius du dešimtmečius išaugo tris kartus, daugiau negu pusė suaugusiųjų gyventojų daugelyje PSO Europos regiono šalių turi antsvorio, o ketvirtis – jau nutukimą. Ši tendencija ypač kelia nerimą dėl vaikų ir paauglių, epidemiją jie perkelia į suaugusiųjų amžių ir tai sudaro vis didėjančią sveikatos našta kitoms kartoms.
- 1.3. Antsvoris, nutukimas bei susijusios ligos jau nebėra tik pasiturinčios visuomenės sindromas, tai jau vienodai dominuoja tiek besivystančiose, tiek pereinamojo laikotarpio šalyse, ypač atsižvelgiant į globalizaciją. Be to, tai labiausiai paveikia žemesniąsias socialines ir ekonomines grupes bei lemia padidėjusią socialinę ir ekonominę nelygybę.
- 1.4. Antsvorio ir nutukimo poveikis sveikatai bei negaliai regione vis didėja, antsvoris ir nutukimas jau yra daugiau kaip trijų ketvirtadalių 2 tipo diabeto atvejų priežastis ir lemia didelę dalį susirgimų širdies ir kraujagyslių bei kitomis ligomis, sudaro iki 8 proc. visų ligų naštos bei kasmet sąlygoja daugiau kaip 1 milijoną mirties atvejų regione. Nutukimas turi didelės neigiamos įtakos gyvenimo trukmei bei kokybei, įskaitant psichinę gerovę. Jeigu tendencijos išliks, pagal turimus nacionalinius duomenis 2010 metais regione bus 150 milijonų nutukusių suaugusiųjų, o gyvenimo trukmės deficitas dėl nutukimo iki 2050 metų gali išaugti nuo 2 iki 6 metų.
- 1.5. Antsvoris ir nutukimas stipriai veikia ekonominę ir socialinę plėtrą. Vien tik suaugusiųjų nutukimas lemia iki 8 proc. nacionalinių sveikatos rūpybos išlaidų. Turimais nacionaliniais duomenimis, netiesioginės išlaidos dėl prarastų pajamų yra ne mažiau kaip dvigubai didesnės.
- 1.6. Šalys pastaraisiais metais padarė pažangą didindamos informuotumą ir ėmėsi strategijų bei veiksmų planų, bet nė vieni iš jų nepavyko suvaldyti epidemiją. Daugelis pagrindinių priemonių yra tarpvalstybinio pobūdžio bei reikšmės, todėl tvirto tarptautinio koordinavimo sukūrimas yra tiek iššūkis, tiek galimybė pagerinti šalių veiksmų efektyvumą.

2. VIZIJA IR TIKSLAI

- 2.1. Problema daugiausia priklauso nuo to, kad sparčiai kinta gyvenimo būdo pagrindiniai socialiniai bei ekonominiai veiksniai, todėl visapusiška kova turėtų pakeisti tendenciją ir pažaboti epidemiją. Taip pat vizija numato sukurti visuomenes, kurios skatintų naujas normas ir pusiausvyros suradimą tarp mitybos ir fizinės veiklos bei sveikatos, ir padėti žmonėms priimti sveiką pasirinkimą.
- 2.2. Visuomenės sveikatos vidutinės trukmės tikslas PSO Europos regione yra sumažinti vaikų nutukimą ir stabilizuoti suaugusiųjų rodiklius. Ilgalaikiai tikslai yra sumažinti nutukimo paplitimą bei susijusių ligų našta, kas lemtų ilgesnę gyvenimo trukmę, geresnę jo kokybę ir socialinę bei ekonominę naudą.
- 2.3. Jei bus pradėta efektyvi kova, epidemija turėtų būti suvaldyta iki 2015 metų. Tai prisidėtų prie Tūkstantmečio plėtros tikslų įgyvendinimo proceso ir juo pasinaudotų, ypač dėl socialinės ir ekonominės nelygybės sumažinimo. Tuo tarpu pastebima pažanga daugelyje šalių turėtų būti pasiekama per kitus 4 – 5 metus.

3. PAGRINDINIAI PRINCIPAI

- 3.1. Vien tik žmogaus už nutukimą kaltinti negalima. Žmogaus gyvenimą formuoja sudėtinga faktorių sąveika, neatsiejama nuo šiuolaikinės visuomenės struktūros bei funkcionavimo, darančio jam įvairių įtaką. Reikia surasti pusiausvyrą tarp žmogaus atsakomybės ir vyriausybės bei visuomenės atsakomybės.
- 3.2. Yra pakankamas pagrindas imtis neatidėliotinos kovos. Tuo pat metu naujoviški metodai, vietinių aplinkybių reguliavimas ir daugiau mokslinių tyrimų galėtų dar labiau pagerinti kovos efektyvumą.
- 3.3. Todėl, kad būtų užkirstas kelias antsvoriui ir nutukimui, reikėtų imtis ilgalaikės visapusiškos kovos, nukreiptos į socialinius ir ekonominius lemiamus gyvenimo būdo veiksnius. Sveikas pasirinkimas gerinti mitybą ir fizinę veiklą turėtų tapti labiau prieinamas ir įperkamas.
- 3.4. Iššūkio priėmimui reikalingas didelis politinis noras ir įsipareigojimas. Norint užtikrinti vyriausybės strategijų tęstinumą ir tvarumą, svarbus yra įstatyminių priemonių kaip bendros reguliavimo sistemos dalies naudojimas.

- 3.5. Į problemos sprendimą turi būti įtraukti visi reikiami vyriausybės sektoriai. Sveikatos ministerijos turi įkvėpti ir veikti kaip daugiasektorinės kovos varomoji jėga. Lyderystė ir vadovavimas aukščiausiu įmanomu politiniu lygiu yra raktas, mobilizuojant ir kuriant sinergiją tarp sektorių.
- 3.6. Dėmesio centre ir vis stiprinama turi būti į gyventojus nukreipta pirminė prevencija. Ne mažiau svarbu yra dėmesio nukreipimas į atsvario turinčius ir nutukusius gyventojus, įskaitant antrinę prevenciją ir įrodymais pagrįstą gydymą.
- 3.7. Veiksmai, siekiant pakeisti socialinę ir ekonominę aplinką, yra ypač svarbūs vaikams, kurie daugeliu atvejų nėra atsakingi už gyvenimo būdo pasirinkimą, todėl yra ypač pažeidžiami. Turi būti akcentuojama vaikų teisė į sveiką aplinką.
- 3.8. Reguliavimo priemonės turi būti sinergizuojamos ir sinchronizuojamos visame regione ir visuotinai, kad rinkos spaudimas nepersikeltų link nesveikų pasirinkimų teikimo šalims, turinčioms mažiau reglamentuotas strategijos sistemas, ypač atsižvelgiant į globalizaciją. Šioje ankstyvoje epidemijos stadijoje reikalinga kova ir bendradarbiavimas viso regiono mastu.
- 3.9. Būtina partnerystė tarp visų tarpininkų, tokių kaip vyriausybės, pilietinė visuomenė, žiniasklaida ir tarptautinės organizacijos. Kovos ir sprendimų dalimi turėtų tapti ir privatusis sektorius.

4. VEIKSMŲ SISTEMA

- 4.0. Kad šie principai pradėtų veikti, reikalinga kovos sistema, siejanti pagrindinius dalyvius, strategijos priemonės bei aplinką.

4.1. Dalyviai

- 4.1.1 Kovoje prieš nutukimą svarbiausią vaidmenį vaidina šalių vyriausybės, kurios šį klausimą turi patalpinti svarbioje politinės darbotvarkės vietoje.
 - 4.1.1.1. Sveikatos ministerijos turi įkvėpti ir koordinuoti visapusiškų strategijų ir įstatymų kaip bendrų visuomenės sveikatos strategijų dalies kūrimą bei įgyvendinimą. Reikalingas sveikatos sektoriaus vaidmuo, ypač užsiimant gyventojais, priklausančiais didelės rizikos grupei ir turinčiais atsvario bei nutukusiais žmonėmis, kad teiktų ankstyvo diagnozavimo, patikrinimo bei gydymo paslaugas.
 - 4.1.1.2. Kuriant prevencinius veiksmus, svarbų vaidmenį vaidina tokios ministerijos kaip žemės ūkio, prekybos, transporto, miestų planavimo, švietimo, sporto, kultūros ir darbo.
 - 4.1.1.3. Vietos valdžia vaidina pirmaeilį vaidmenį, kuriant aplinką ir galimybes fiziniam aktyvumui, aktyviam gyvenimo būdai bei sveikai mitybai.
 - 4.1.2. Svarbu yra aktyvus pilietinės visuomenės dalyvavimas, siekiant palengvinti visuomenės informavimą ir prisidėti prie kovos poreikio, taip pat jis yra svarbus kaip naujoviškų metodų šaltinis. Vyriausybės strategijoms būtina pagalba gali teikti nevyriausybinės organizacijos ir profesinės sąjungos. Sveikatos priežiūros teikėjų profesinės organizacijos turėtų užtikrinti, kad jų nariai būtų visiškai ištraukę į prevencinę kovą.
 - 4.1.3. Privatusis sektorius (įskaitant visą grandinę nuo pradinių gamintojų iki mažmenininkų, sporto, laisvalaikio ir statybos organizacijų, reklamuotojų, žiniasklaidos ir kt.) turėtų vaidinti svarbų vaidmenį, kuriant sveikesnę aplinką. Svarbu, kad privačiojo sektoriaus partnerių veiksmai būtų sutelkti į pagrindinę jų veiklos sritį, pvz., gamybą ir reklamą, papildytą kitų sektorių informacijos bei švietėjiško darbo. Švietimo veikloje komercinis sektorius neturėtų būti vadovaujantis veikėjas.
 - 4.1.4. Žiniasklaidai, įskaitant televizijos programų sudarytojus, tenka svarbi atsakomybė, teikiant informaciją ir švietimą, didinant informuotumą bei paremiant visuomenės sveikatos strategijas šioje srityje. Ypač susilaikymas nuo pranešimų, skatinančių nesveiką maistą ir gėrimus, kurie gali pakenkti vaikų sveikatai ir vystymuisi, yra svarbiausias visapusiškos kovos elementas.
 - 4.1.5. Siekiant energijos pusiausvyros, svarbus veiksnys yra individualus elgesys. Ypač svarbu suteikti tėvams geresnį supratimą apie poreikį šviesti vaikus apie sveikus gyvenimo būdus ir teikti jiems paramą atliekant šią užduotį.
 - 4.1.6. Svarbus yra tarptautinių organizacijų vaidmuo. PSO turėtų įkvėpti ir vadovauti tarptautinei kovai. Kitos tarptautinės organizacijos, pavyzdžiui, Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (FAO), Pasaulio bankas, Tarptautinė darbo organizacija (ILO), Europos Taryba ir Europos nevyriausybinių organizacijų tinklas, taip pat galėtų prisidėti, remiant vyriausybinių ir tarptautinį bendradarbiavimą. Europos Sąjunga turi vaidinti pagrindinį vaidmenį per ES įstatymus, visuomenės sveikatos ir mokslinių tyrimų programas bei veiklą, pavyzdžiui, Europos mitybos ir fizinės veiklos veiksmų programą.
 - 4.1.7. Kadangi visi šie veikėjai turi skirtingus vaidmenis, esminis dalykas yra kovos koordinavimas. Vyriausybės turi sukurti efektyvaus ir tvaraus daugiasektorinio bendradarbiavimo mechanizmus.

4.2. Aplinka ir tikslinės grupės

- 4.2.1. Kovos turi būti imtasi tiek mikro, tiek makrolygiu, įskaitant tokią aplinką, kaip namų ūkis, bendruomenė, mokykla ir darbovietė, bei vietiniu, šalies ir tarptautiniu lygiais.

4.2.2. Strategijos turi būti pritaikytos skirtingoms grupėms pagal amžių, lytį, socialinę ir ekonominę padėtį, kultūrinius ir geografinius skirtumus bei specifiniams skirtingų šalių ir regionų poreikiams. Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas žemesnės socialinės ir ekonominės padėties arba riboto išsilavinimo žmonėms, tiems, kurie kenčia skurdą, serga chroniška liga arba yra neįgalūs, bei etninių mažumų grupių nariams ir imigrantams.

4.2.3. Kovos turėtų būti imamosi visose amžiaus grupėse, tačiau akcentuoti reikėtų ankstyvasias gyvenimo stadijas: kūdikystę, vaikystę ir paauglystę.

4.3. Strategijos priemonės

4.3.1. Kova turėtų būti visapusiška, apimanti visas efektyvias priemones. Svarbu, kad pagrindiniai veiksmai apimtų tiek sveikesnio maisto, maitinimosi būdo ir fizinės veiklos pasiūlą bei paklausą, tiek veiksmus pagerinti atsvooriu ir nutukimu besiskundžiančių žmonių gydymą, užsiimti lemiamais socialiniais veiksniais ir pagerinti profesinį kompetentingumą bei mokslinius tyrimus.

4.3.2. Įstatymai turėtų būti pagrindinė vyriausybės kovos priemonė. Kitos svarbios priemonės apima informaciją, kompetencijos formavimą ir partnerystes, mokslinius tyrimus, planavimą bei monitoringą.

4.3.3. Kova turėtų siekti užtikrinti optimalią energijos pusiausvyrą, skatinant sveikesnę mitybą ir fizinę veiklą. Pagrindinis tikslas turėtų būti didėjantis sveiko pasirinkimo prieinamumas ir įperkamumas. Veiksmų reikėtų imtis toliau nurodytomis kryptimis.

4.3.3.1. Veiksmai skatinti sveikesnio maisto paklausą ir pasiūlą apima: nacionaliniais valgiais pagrįstos dietos rekomendacijų kūrimą/tobulinimą, kainų reguliavimo priemonės ir paramą socialiai nuskriaustoms grupėms įgyjant priėjimą prie sveiko maisto, rinkos spaudimo vaikams mažinimą per reklamos reguliavimą ir bendradarbiavimą iš žiniasklaidos pusės, švietimą apie mitybą ir žymėjimo sistemų tobulinimą, maitinimo krūtimi skatinimą, mitybos profilio gerinimą mažinant cukraus, druskos ir sočiųjų riebalų kiekį maiste ir skatinant vaisių bei daržovių gamybą, mokyklų aprūpinimą sveiku maistu ir viešojo maitinimo, įskaitant darbovietes, gerinimą.

4.3.3.2. Veiksmai skatinti gyventojų fizinį aktyvumą apimtų: vizinės veiklos aikštelių ir sąlygų įperkamumo bei prieinamumo didinimą, „aktyvaus transporto“ skatinimą, ypač važinėjimui į mokyklą ir darbovietę, darboviečių pritaikymą ir pokyčių miesto aplinkoje stimuliavimą skatinant fizinį aktyvumą, bendravimą su visuomene, mokyklų fizinės veiklos programų tobulinimą bei individualių konsultacijų teikimą per sveikatos specialistus.

4.3.3.3. Skatinti atsvoorio ir nutukimo antrinę prevenciją bei gydymą. Konkretūs veiksmai apimtų: įprastinių priemonių ir konsultacijų įvedimą pirminės sveikatos priežiūros sistemoje, sveikatos specialistų mokymus apie nutukimo prevenciją, klinikines rekomendacijas dėl patikrinimo ir gydymo ir kt.

4.3.4. Kuriant ir įgyvendinant nacionalines bei vietines strategijas, gali būti naudojamos intervencijos, kurios pasirodė veiksmingos skatinant sveiką mitybą ir didesnę fizinę veiklą. Tokios sėkmingos intervencijos, ypač vaikų, darbuotojų ir socialiai remtinų gyventojų atžvilgiu, apima nemokamų vaisių tiekimą į darbovietes, sveiko maisto kainų nustatymą, didelių universalių parduotuvių pastatymą socialinio ir ekonominio neprieklausios zonose, prioriteto suteikimą dviračių takeliams, skatinimą į mokyklą eiti pėsčiomis, gatvių apšvietimo ir naudojimosi laiptais skatinimą bei televizijos žiūrėjimo mažinimą. Sprendimų priėmėjams PSO Europos regiono biuras pateiks geros praktikos pavyzdžių bei socialinių tyrimų.

4.3.5. Turėtų būti sukurti detalūs veiksmų planai, galbūt kaip nacionalinių maisto ir mitybos veiksmų planų dalis arba kaip visuomenės sveikatos planų kovai su neužkrečiamomis ligomis dalis.

4.3.6. Reikia skatinti mokslinius tyrimus tiek apie lemiamus veiksnius, tiek apie intervencijas, pvz., priemones sveikatos gerinimui ir ligų prevencijai, subalansuotą mitybą ir organinį maistą, valgymo įpročius, su mityba ir fizine veikla susijusias sveikatos ir ligų rodiklius, nutukimo socialinius bei kultūrinius faktorius, maisto žymėjimą ir fiskalinio bei ekonominio reguliavimo įtaką.

5. ĮGYVENDINIMAS IR MONITORINGAS

5.1. Šios chartijos paskirtis – pateikti politines rekomendacijas stiprinant kovą su nutukimu visame PSO Europos regione. Tikimasi, kad nacionalinės strategijos, įstatymai ir veiksmų planai atspindės chartijos nuostatas. Kitas Europos mitybos veiksmų planas, kuris PSO Europos regiono komitetui bus pateiktas 2007 m. rugsėjo mėnesį, pagrindinius chartijos principus ir sistemą turėtų perkelti į konkrečių veiksmų kompleksus bei monitoringo mechanizmus, į kuriuos reikėtų atsižvelgti, kuriant nacionalines strategijas.

5.2. Į nacionalines sveikatos priežiūros sistemas reikėtų įtraukti tarptautiniu mastu palyginamus rodiklius. Tuomet sukauptus duomenis būtų galima naudoti propagavimui, monitoringui, strategijų, rezultatų bei naujų įrodymų įvertinimui.

5.3. Esminis dalykas yra reguliarius pažangos stebėjimas ilgalaikiu pagrindu, kadangi nutukimo ir susijusių ligų naštos sumažinimas užtruks. PSO Europos regionui turi būti parengtos kas trejus metus teikiamos pažangos ataskaitos. Pirmosios pažangos ataskaitos turi būti pateiktos 2009 m.