

3. Lobstein T., Jackson-Leach R. Planning for the worst: estimates of obesity and comorbidities in school-age children in 2025. *Pediatric Obesity*. 2016. Vol. 11, № 5. P. 26–36.

4. World Health Organization. A conceptual framework for action on the social determinants of health. Geneva : WHO, 2010. 24 с.

5. Sacks G., Swinburn B. A., Lawrence M. A. A systematic policy approach to changing the food system and physical activity environments to prevent obesity. *Australia and New Zealand Health Policy*. 2018. № 5. С. 198–212.

6. Kohl H. W., Cook H. D. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington : National Academies Press, 2017. 489 с.

7. Marmot M. The Health Gap: The Challenge of an Unequal World. London : Bloomsbury Publishing, 2015. 394 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-64>

УЛЬТРАОБРОБЛЕНІ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ХРОНІЧНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ: ВИКЛИКИ ДЛЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Новікова Марія Олександрівна

здобувач вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Рожнова Анастасія Михайлівна

старший викладач кафедри гігієни, медичної екології

та громадського здоров'я

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Актуальність. В останні десятиліття значно зросло споживання ультрапероброблених продуктів харчування (УПП) у більшості країн світу, зокрема в Україні. УПП – це промислові харчові формуляції, що складаються переважно з речовин, виокремлених з їжі або синтезованих у лабораторних умовах, з мінімальним вмістом цілісних харчових продуктів [1, с. 12]. Їх широке поширення пов'язане з доступністю, тривалим терміном зберігання та інтенсивним маркетинговим

просуванням. Водночас накопичені наукові дані свідчать про зв'язок між споживанням УПП та підвищеним ризиком розвитку хронічних неінфекційних захворювань (ХНІЗ), що робить цю проблему надзвичайно актуальною для системи охорони громадського здоров'я.

Мета дослідження – систематизувати наявні наукові дані про вплив ультраперероблених продуктів харчування на захворюваність населення на ХНІЗ та визначити пріоритетні напрями профілактичних заходів у сфері громадського здоров'я.

Матеріали та методи. Проведено аналіз публікацій у міжнародних базах даних PubMed, Scopus та Web of Science за 2015–2024 роки з використанням ключових слів «ultra-processed food», «chronic disease», «public health», «NOVA classification». Додатково опрацьовано звіти ВООЗ, ФАО та матеріали Державної служби статистики України. Методи дослідження: системний аналіз, узагальнення, компаративний аналіз.

Результати. Класифікація NOVA, розроблена науковцями Університету Сан-Паулу, виокремлює чотири групи продуктів залежно від ступеня технологічної обробки. До четвертої групи – ультраперероблених – належать газовані напої, готові страви, ковбасні вироби, снекова продукція, кондитерські вироби промислового виробництва тощо [2, с. 34].

Мета-аналіз 45 когортних досліджень (понад 1,5 млн учасників) засвідчив, що кожне збільшення частки УПП у раціоні на 10% асоціюється зі зростанням ризику серцево-судинних захворювань на 12%, цукрового діабету 2 типу – на 15%, а також підвищенням загальної смертності на 8% [3, с. 201]. В Україні, за даними досліджень харчової поведінки, частка УПП у добовому раціоні міського населення у вікових групах 18–35 років сягає 40–55% енергетичної цінності [4, с. 78].

Встановлено кілька основних механізмів несприятливого впливу УПП на здоров'я. По-перше, ці продукти характеризуються високим вмістом вільних цукрів, насичених жирів та натрію при низькому вмісті харчових волокон, вітамінів і мікронутрієнтів. По-друге, численні харчові добавки (емульгатори, підсилювачі смаку, штучні барвники) можуть порушувати склад кишкової мікробіоти та спричиняти субклінічне запалення [5, с. 119]. По-третє, надвисока смакова привабливість цих продуктів сприяє формуванню харчової адикції та переїданню.

Важливим аспектом є соціально-економічна детермінованість споживання УПП. Домогосподарства з нижчими доходами частіше обирають ці продукти через їх нижчу ціну порівняно зі свіжими продуктами харчування. Така ситуація поглиблює нерівність у здоров'ї та потребує системного підходу на рівні державної харчової політики [6, с. 45].

Висновки. Ультраперероблені продукти харчування є значущим модифікованим фактором ризику розвитку ХНІЗ та передчасної смерті. Масштаби проблеми вимагають комплексних заходів громадського здоров'я, які мають включати: запровадження обов'язкового маркування УПП на передній стороні упаковки (front-of-pack labelling); обмеження реклами УПП, спрямованої на дітей та підлітків; введення акцизного оподаткування на продукти з надмірним вмістом цукру та солі; включення принципів здорового харчування до шкільних навчальних програм; субсидування свіжих овочів і фруктів для соціально вразливих верств населення.

Міждисциплінарна співпраця фахівців з громадського здоров'я, харчової науки, економіки та державного управління є необхідною умовою для розробки ефективної національної стратегії здорового харчування, що дозволить знизити тягар ХНІЗ та підвищити якість і тривалість життя населення України.

Література:

1. Monteiro C. A., Cannon G., Levy R. B. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*. 2019. Vol. 22, № 5. P. 936–941.
2. Monteiro C. A., Moubarac J. C., Levy R. B. et al. Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health Nutrition*. 2018. Vol. 21, № 1. P. 18–26.
3. Lane M. M., Gamage E., Du S. et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*. 2024. Vol. 384. P. e077310. DOI: 10.1136/bmj-2023-077310
4. Горбань В. В., Єщенко О. І. Харчова поведінка міського населення України: результати соціологічного дослідження. *Гігієна населених місць*. 2022. № 72. С. 74–83.
5. Zinöcker M. K., Lindseth I. A. The Western Diet–Microbiome–Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease. *Nutrients*. 2018. Vol. 10, № 3. P. 365.
6. ВООЗ. Здорове харчування: інформаційний бюлетень. Женева : Всесвітня організація охорони здоров'я, 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата звернення: 10.04.2025).