

«Ингосстрах», один из лидеров рынка страхования в России, совместно с Финансовым университетом при Правительстве РФ и сетью клиник «Будь здоров» провел масштабное исследование о том, как россияне готовятся к новому году и какие способы похудения выбирают. Опрос охватил жителей 37 крупнейших городов России и выявил тревожные тенденции в отношении здоровья и самолечения.

Основные выводы:

Своим весом довольны 28,9% россиян. Ещё 59,4% отмечают, что хотели бы снизить вес или считают его избыточным: 34,9% хотели бы похудеть без особых усилий, 14,0% предпринимают попытки без системы, 6,5% регулярно пытаются похудеть, а 4,0% признают выраженный избыток веса, но ничего не предпринимают. Не задумывались о теме веса 9,9%.

Разрыв между желанием и действием особенно заметен среди старшего поколения. Среди россиян старше 50 лет довольных своим весом всего 16-18%, тогда как среди молодёжи 18-30 лет этот показатель достигает 50%.

Новогодние обещания: цикл без результата

Несмотря на традицию «начать новую жизнь с 1 января», Новый год как рабочая точка для изменений работает только у 5,2% людей с избыточным весом. 21,7% признаются, что регулярно дают себе обещания «с нового года», но обычно срываются (9,0% часто не доводят до результата, ещё 12,7% — «обещаю-начинаю-бросаю»). Ещё 20,9% вообще не связывают тему веса с новогодними обещаниями.

Главный мотив — здоровье, но методы вызывают тревогу

Две трети россиян (65,5%), желающих снизить вес, называют основной причиной медицинские показания и рекомендации врачей для борьбы с сопутствующими заболеваниями. На втором месте — желание нравиться партнёру (31%), на третьем —

стремление чувствовать себя физически легче (17,3%).

Однако при декларируемой заботе о здоровье методы снижения веса вызывают серьёзные опасения. 13,4% желающих похудеть используют лекарственные препараты без назначения врача. Среди респондентов, считающих свой вес избыточным, 0,6% уже использовали современные препараты для снижения веса под контролем врача, тогда как 10,5% — без врачебного контроля. То есть на одного человека с медицинским наблюдением приходится примерно 17 тех, кто применял такие препараты самостоятельно.

Почти четверть пользователей препаратов (24,7%) осведомлены о побочных эффектах, но это их не останавливает.

«Перед отпускным периодом и Новым годом увеличивается количество пациентов, обращающихся для выписки рецепта на препараты для снижения веса. Такая практика не всегда приводит к должному результату, поскольку причина избыточного веса может быть связана с психологическими факторами, эндокринными нарушениями, приемом некоторых лекарственных препаратов, а не только в гиперкалорийном питании. В данном случае важно понимать, что изолированное применение аналогов ГПП-1 или Тирзепатида — это не панацея, и препарат должен использоваться только под контролем врача в комплексе с другими методами лечения, такими как сбалансированное питание, физические нагрузки, нормализация сна, при необходимости – совместное ведение пациента с психологом и диетологом. Как у любых препаратов, у лекарственных средств данной группы, имеются свои показания и противопоказания, которые также необходимо учитывать. Поэтому важен комплексный подход к диагностике ожирения для достижения клинически значимого и стойкого результата», — отметила врач эндокринолог клиники «Будь Здоров» на Сушевском Валу Королева Юлия Сергеевна.

Популярные методы снижения веса

Самый распространённый способ борьбы с лишним весом — изменение питания: размер порций, отказ от отдельных продуктов, более здоровое меню (35,2% от числа тех, кто считает свой вес избыточным). На втором месте — регулярные тренировки (26,8%). Биологически активные добавки используют 8,8% опрошенных, интервальное голодание практикуют 4,7%.

Жёсткие краткосрочные диеты типа «минус 5 кг за неделю» практически не популярны — их выбирают всего 0,3% респондентов. Хирургические методы (бариатрическая хирургия, липосакция) применяют 0,7% от числа недовольных своим весом.

Психологический портрет худеющих.

41% респондентов с избыточным весом убеждены, что здоровье важнее цифры на весах, и стараются худеть без вреда для организма. Каждый четвёртый (26,7%) выбирает мягкие долгосрочные изменения.

Однако исследование выявило и проблемные паттерны поведения: 13,1% признаются в переедании на фоне стресса, 14,5% испытывают вину или стыд при переедании, 7,8% много думают о еде и весе.

«Использовать лекарственные препараты при ожирении и лишнем весе можно, но строго по показаниям, которые определяет врач-эндокринолог, и только под тщательным медицинским наблюдением. Важно понимать: большинство препаратов не воздействуют на жировые клетки напрямую — их основная функция снижать чувство голода.

Однако вес часто возвращается после отмены препаратов. Без изменений образа жизни питание и активность обратно возвращаются в прежний режим — а вместе с ним возвращается и вес. Лекарства — это дополнение к лечению, но основной путь всегда остаётся одним — изменение образа жизни. Волшебной таблетки для похудения пока не существует.

Если нужно снизить вес к определённой дате, начинайте заранее и делайте это качественно — без интервальных голоданий, без резких отказов от сахара, без экстремальных методов, без кетодиет. Процесс похудения можно доверить врачу-нутрициологу и врачу-эндокринологу», — отметил Артем Едигарян, врач-нутрициолог «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах».

Википедия страхования, 18.12.2025 г.