

De Gustibus

QUOD LICET JOVI NON LICET BOVI?¹

Г.А. Герасимов

Некоторые читатели моей колонки уже, наверное, спрашивают: почему автор столь много внимания уделяет темам, связанным с йодом, йодным дефицитом и йодированной солью, оставляя без внимания другие вопросы тиреоидологии? Нет ли здесь конфликта интересов? Может быть. Но, постепенно постигая профессию колумниста, начинаешь понимать, что колонки (даже в ежеквартальный журнал) надо писать на актуальные темы, находящиеся на пике интересов как профессионалов, так и всей почтеннейшей публики. Иными словами: “утром в газете, вечером в куплете”, т.е. в нашей колонке. Можно ли было, например, обойти вниманием в этом году 20-ю годовщину аварии на Чернобыльской АЭС? А совпавшую с этим печальным юбилеем еще более прискорбную аварию на японской АЭС “Фукусима”, если везде от Первого канала ТВ до желтой прессы обсуждался животрепещущий вопрос о том, сколько йода нужно выпить, чтобы “спастись от радиации”?

Как хотелось бы найти на первых страницах “New England J. of Medicine” или Журнала американской медицинской ассоциации (JAMA) передовую статью о грандиозном прорыве в лечении базедовой болезни или аутоиммунного тиреоидита и поделиться этой новостью с коллегами в своей колонке. Но нет. Зато вот один из июньских номеров самого, очевидно, знаменитого медицинского журнала “Lancet” вышел со статьей², которая привлекла внимание как медицинских, так и обычных зарубежных средств массовой информации.

Впрочем, с точки зрения стандартов нашего журнала обсуждаемая статья из “Lancet” весьма ординарна. В 9 городах Соединенного Королевства в 2009 г. было проведено разовое поперечное исследование экскреции йода с мочой у 810 девочек в возрасте 14–15 лет и с помощью вопросника изучено потребление ими некоторых продуктов питания. Было установлено, что медианная концентрация йо-

да в моче в Королевстве в целом составляла 80,1 мкг/л.

Самые низкие показатели йодурии были выявлены в североирландском Белфасте (64,7 мкг/л), а наиболее высокие (98,4 мкг/л) — в шотландском городе Данди. Небольшое потребление молока тесно коррелировало со сниженной йодурией. Следует отметить, что не было выявлено корреляции между йодурией и потреблением других продуктов, включая морскую рыбу, за исключением яиц (при их высоком потреблении уровень йодурии был почему-то снижен).

Хотя и ранее в Великобритании публиковались отдельные статьи, указывающие на наличие дефицита йода в питании населения, статья в “Lancet” является по сути дела первой публикацией за многие десятилетия, в которой приводятся данные общенационального исследования обеспеченности питания населения йодом.

Интересна история профилактики эндемического зоба в этой стране. По данным обследования, проведенного в 1944 г., у 50% взрослых женщин и 26–43% школьниц был выявлен видимый зоб. Однако, в отличие от других европейских стран, в послевоенные годы в Великобритании не было принято никаких программ по йодированию соли. Парадоксально, но ситуацию исправили британские ветеринары и животноводы. Для увеличения надоя молока и привеса коров они стали широко добавлять в корма йодированную соль и другие минеральные добавки. Таким образом, основным источником йода в питании жителей Великобритании во все послевоенные годы стали молоко и молочные продукты.

В прошлом веке молоко было чрезвычайно популярным продуктом, а дети и вовсе бесплатно получали его в школе. Эндрю Мэнсон и Кристина Бэрлоу, герои романа А. Кронины “Цитадель”, познакомились, когда доктор явился в класс, чтобы запретить мальчику, который должен был сидеть на каран-

¹ Quod licet Jovi (Iovi) non licet bovi (“Что дозволено Юпитеру, не дозволено быку”) — крылатое латинское выражение, смысл которого в том, что если нечто разрешено человеку или группе людей, то оно совершенно необязательно разрешено всем остальным (двойной стандарт). Фраза содержит намек на миф о похищении Европы Юпитером, принявшим облик быка (информация из “Википедии”).

² M. Vanderpump et al. Iodine status of UK schoolgirls: a cross sectional survey. The Lancet, published online June 2, 2011 DOI:10.1016.s0140-6736(11)60693-4.

тине по кори дома, появляться в школе, где он ежедневно получал положенный ему бесплатный стакан молока³.

Но времена меняются, потребление молочных продуктов жителями развитых стран постоянно снижается, а обязательный стакан молока в школе был отменен еще во времена Маргарет Тэтчер. Таким образом “случайный” успех сменился вполне прогнозируемым возвратом дефицита йода в питании. То же самое случилось десятилетием ранее в Австралии и Новой Зеландии — странах, которые считали преодолевшими йодный дефицит. Бьют тревогу и специалисты из США: хотя в целом по данным национального обследования здоровья и питания в 2008 г. медианная концентрация йода в моче свидетельствовала о нормальной обеспеченности йодом населения США, однако есть основания полагать, что некоторая часть беременных женщин уже имеет йодный дефицит.

Тут, казалось бы, развитые страны могли показать достойный пример всему человечеству и наряду с десятками других стран мира внедрить эффективную программу йодирования соли, тем более что технических проблем для этого у них не существует. Однако этого не происходит по соображениям, я бы сказал, идеологического порядка. По мнению ряда экспертов из Великобритании, которое, впрочем, не подкрепляется никакими доказательствами, программа йодирования соли может обернуться увеличением употребления этой “белой смерти”, что допустить совершенно невозможно.

Сказать по правде, за последние десятилетия в Великобритании сложилось мощное “антисолевое” лобби, которое будет препятствовать даже скромным попыткам провести программу, основанную на йодировании соли. Соль в понимании этих людей — абсолютное зло, и любая попытка окропить его хоть святой водичкой, хоть йодом приведет к неформальной реабилитации этого вселенского чудовища. Как выразился в кулуарах научной конференции один такой эксперт — “йодирование соли — это все равно, что йодирование свиного сала”.

Тут давайте отвлечемся и обсудим вопрос о соли, артериальном давлении (АД), сердечно-сосудистых заболеваниях (ССЗ) и рекомендуемых профилак-

тических мерах по снижению потребления соли. Они были сформулированы недавно в докладе ВОЗ и Агентства по пищевым стандартам Великобритании⁴. Приведем основные положения этого доклада:

- Существует зависимость от дозы и прямая связь между приемом соли и АД.
- Это обуславливает необходимость дальнейшего снижения потребления соли, даже если питание уже “здоровое”.
- По оценкам, снижение потребления соли с 10 до 5 г в день снизит частоту инсультов на 23%, а ССЗ — на 17%.
- Снижение потребления соли до 6 г в день можно приравнять к предотвращению в глобальном масштабе 2,5 млн смертей.
- Добровольное уменьшение использования соли пищевой промышленностью приведет к экономии миллиардов долларов на расходах здравоохранения.

Но так ли уж незыблемы эти утверждения с научной точки зрения? Далеко ходить не будем, а посмотрим только несколько нашумевших публикаций последнего года. Вот в мае 2011 г. авторитетнейший Журнал американской медицинской ассоциации (JAMA) опубликовал результаты большого бельгийского исследования, в котором у 3681 участника в течение в среднем 7,9 года изучалась заболеваемость и смертность от ССЗ и их связь с показателями АД и экскрецией натрия с мочой (наиболее точным индикатором потребления соли). Была установлена прямая зависимость между экскрецией натрия и систолическим (но не диастолическим) давлением, но эта зависимость никак не отражалась на риске развития гипертонии или осложнений ССЗ. При этом низкое потребление соли ассоциировалось с более высоким риском смерти от ССЗ⁵.

Авторы другого Британского кохрановского исследования⁶ пришли к выводу, что умеренное снижение потребления соли не влияет на общий риск ССЗ и смерти, как это считалось ранее. Согласно действующим рекомендациям в большинстве развитых стран нужно снизить потребление соли всем населением примерно наполовину. Однако метаанализ семи исследований с участием 6489 добровольцев как с нормальным, так и с повышенным давлением показал, что сниженное наполовину потребление

³ “В углу просторной, хорошо проветренной комнаты топился камин. Здесь учились дети до семилетнего возраста, и так как сейчас как раз был перерыв, то перед каждым стоял стакан молока”. А.Кронин “Цитадель”.

⁴ Creating an enabling environment for population-based salt reduction strategies: report of a joint technical meeting held by WHO and the Food Standards Agency, United Kingdom, July 2010. WHO Report, 2011.

⁵ Stolarz-Skrzypek K. et al. Fatal and Nonfatal Outcomes, Incidence of Hypertension, and Blood Pressure Changes in Relation to Urinary Sodium Excretion, JAMA. 2011;305(17):1777–1785.

⁶ Taylor R.S., Ashton K.E., Moxham T. et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011; DOI: 10.1002/14651858.CD009217 Refer to: <http://www2.cochrane.org/reviews/>

соли в течение 6 мес приводит к незначительному снижению систолического и диастолического АД — в среднем на 1,1/0,6 мм рт. ст. При этом на риск заболеваний системы кровообращения влияет снижение давления минимум на 2–3 мм рт. ст.

Выяснилось также, что ограничение соли в питании статистически значимо не влияет ни на риск развития ССЗ, ни на риск преждевременной смерти при нормальном и повышенном АД. Более того, у людей с недостаточностью кровообращения риск смерти даже повышается. Было, однако, отмечено, что уменьшение потребления соли более чем наполовину все же снижает риск болезней системы кровообращения и смерти.

Таким образом, самое беглое ознакомление с проблемой показывает, что положительный эффект от снижения потребления соли на заболеваемость и смертность от ССЗ пока нельзя считать твердо доказанным фактом. Тогда возникает резонный вопрос: почему же рекомендации по снижению потребления соли от лица ВОЗ даются всему населению земного шара, а отнюдь не только лицам с повышенным АД, и можно ли считать эту точку зрения достаточно научно обоснованной? Нет ответа.

Нет удовлетворительного ответа и на другой вопрос: насколько в принципе возможно снизить потребление соли всем населением, имеющим разный возраст, пол, расу, привычки и болезни, явные и мнимые? В 2010 г. в *American Journal of Clinical Nutrition* (AJCN) была опубликована статья⁷, в которой проанализированы данные 38 исследований, опубликованных в 1957–2003 гг., по динамике суточной экскреции натрия с мочой. При анализе этих данных не было выявлено никаких тенденций почти за полвека ни к повышению, ни к снижению этого показателя, который в среднем составлял около 3500 мг натрия или около 9 г соли в день. Сходные данные были получены и в сходном британском исследовании.

Значит, все полувековые усилия и затраты по снижению потребления соли населением этих стран оказались напрасными? Может поэтому в «бессильной злобе» власти Нью-Йорка на полном серьезе хотели официально запретить выставлять солонки на столы ресторанов; их можно было бы заполучить от официанта только по запросу (спасибо хоть устно). Но из-за протестов и насмешек жителей от этой идеи пришлось отказаться.

Тогда эти замыслы решили воплотить в жизнь власти британского города Стокпорт (Stockport) в английском графстве Большой Манчестер. Постановление об удалении солонки носит рекоменда-

тельный характер. Решение убрать или оставить солонки на столах владельцы ресторанов и закусочных примут самостоятельно. Власти Стокпорта вообще проводят последовательную политику, направленную на снижение потребления соли среди населения. В частности, в 2008 г. городской совет принял решение сократить число отверстий в солонках со стандартных 17 до 5. Новые солонки были закуплены из средств городского бюджета и переданы в местные рестораны и кафе. Следующим постановлением дырки в солонках, наверное, вообще отменят...

И будут считать себя правыми, так как на фоне потрясающих «успехов» программы по снижению потребления соли, которую британцы и американцы упорно съедают в одном и том же количестве (около 10 г) как минимум последние 50 лет, медицинские власти Великобритании решили удвоить усилия и снизить потребление соли до 3 (трех!) г в день в среднем по стране к 2025 г.

Чтобы перевести немые цифры потребления соли в натурпродукт, давайте представим себе сэндвич, который читатель этих строк может взять с собой, например, чтобы перекусить на работе. Допустим в этом сэндвиче будет два хороших ломтя хлеба массой 200 г. Между этими ломтями читатель пусть поместит 100 г колбаски или ветчинки. Теперь давайте считать: в 100 г хлеба соли около 1 г, в составе колбас и ветчин соли уже 3–3,5 г. Итак, с этим сэндвичем вы сразу съедите около 5 г соли, всю суточную норму. Ситуация вряд ли улучшится, если колбасу вы замените сыром, в котором соли 1,5–3,5 г, и выйдет совсем из-под контроля, если между ломтями положить рыбку даже слабого посола (5–8 г соли) или красную икорку (6 г соли).

На самом деле 70–80% соли в питании современного городского человека приходится на готовые продукты питания (хлебобулочные изделия, сыры, колбасы и пр.), полуфабрикаты, замороженные продукты и общественное питание. Именно на пищевую промышленность и обратили свой гнев борцы с солью, требуя от нее добровольно (пока) снизить содержание соли в рецептурах готовой продукции.

Однако тут есть несколько «но», причем весьма существенных. Первое «но» состоит в том, что несоленые продукты становятся элементарно невкусными и потребитель их перестает покупать. В рыночной экономике это главный фактор. Не успела компания «Кэмпбелл», этикетка супов которой увековечена на картинах Энди Уорхола, уменьшить содержание соли в своей продукции, как быстренько передумала. Несолёные супы не пользовались спро-

⁷ Bernstein A., Willett W. Trends in 24-h urinary sodium excretion in the United States, 1957–2003: a systematic review. *Am. J. Clin. Nutr.* doi: 10.3945/ajcn.2010.29367.

сом: попробовав их раз-другой, потребители их больше не покупали.

Не менее важно и то, что соль в продуктах является консервантом. Добавь ее меньше, и можно поставить под риск безопасность питания. А идея заменить соль искусственными консервантами вряд ли многим понравится. Хлеб без соли не только невкусен, но и плохо хранится, так как соль предотвращает развитие плесени и вредных бактерий.

Снижение потребления соли до 3 г в день, как то рекомендуют британские эксперты, означает, что все население этой страны должно полностью отказаться от всех привычных продуктов питания и придерживаться диеты, которую ныне рекомендуют только больным с хронической почечной недостаточностью. Насколько вероятен такой сценарий событий, читатель легко может оценить самостоятельно. К сожалению, однако, жертвой этих несбыточных планов может оказаться программа йодной профилактики, основанная на пропаганде использования йодированной соли.

Казалось бы, что нам в России до планов "Вестминстерских мечтателей" лишить сограждан вкусенького и соленького. Они и так там ездят по неправильной стороне улицы. Однако под натиском этих экспертов началось расшатывание позиции ВОЗ. Хотя эта международная организация по-прежнему считает массовое йодирование соли оптимальным подходом для профилактики дефицита йода в питании, однако уже начинает подкладывать под себя соломку, оговаривая необходимость снижения потребления самой соли. При этом все прекрасно понимают, что средства на закупку солонок без

дырок и другие бессмысленные проекты имеют только богатые страны. Небогатым странам нет смысла расходовать силы и средства на программу с сомнительной пользой и очевидной неэффективностью.

Вместе с тем у ряда моих коллег уже возникает мысль о существовании двойных стандартов в отношении йодирования соли в мире. С одной стороны, эта стратегия активно продвигается в развивающихся странах, а с другой стороны, ряд развитых стран считает этот подход неадекватным, если он касается своего собственного населения. Хотя таких стран не так уж и много, но осадок все же остается.

Хочу еще раз обратить внимание на то, что критика в моей колонке направлена только против рекомендаций по бессмысленному снижению потребления соли всем населением, включая даже тех, кто придерживается принципов здорового питания. Эта критика ни в коей мере не касается принципов лечения артериальной гипертензии. Одной из первых рекомендаций больным гипертензией остается именно снижение потребления соли до разумных пределов.

Эта колонка адресована также тем критикам программы всеобщего йодирования соли, которые ставят ее необходимость под сомнение с точки зрения задачи глобального уменьшения потребления этого зловредного продукта. Тут бы можно было провести параллель с адептами борьбы с «глобальным потеплением», но уже пора ставить точку.

Может быть, это и не всем по вкусу, но любое распространенное мнение надо воспринимать, как говорят англичане, "with pinch of salt"⁸.

⁸ Букв. "с крупинкой соли", т.е. с определенным сомнением.