Свыше трети (40%) россиян считают свою фигуру плохой, а 14% крайне недовольны собственным внешним видом. Большинство (64%) признает наличие у себя явного лишнего веса, а каждый второй уже сейчас принимает меры по борьбе с ним. Об этом свидетельствуют данные совместного опроса Группы Ренессанс Страхование и аналитического проекта Индекс ИНВИТРО, проведенного методом онлайн-анкетирования среди 2617 россиян из городов-миллионников.

Только 45% опрошенных довольны состоянием своей фигуры: лишь 1,5% назвали себя обладателями идеального тела, каждый десятый считает свою фигуру хорошей, а треть – в целом удовлетворительной. При этом почти две трети (64%) всех участников опроса сообщили, что их вес за последний год сильно (33%) или незначительно (31%) увеличился. Из них – каждый шестой прибавил в весе более 15 килограммов, 14% — от 10 до 15 килограммов, четверть опрошенных — 5–10 килограммов, а еще 44% набрали не более 5 килограммов в течение года.

Большинство (81%) считают одной из главных причин набора веса неправильное питание, 80% назвали малоподвижный образ жизни, 61% — высокий уровень стресса, а еще 45% — конкретные вредные продукты в рационе. Свыше половины (55%) в качестве главного фактора назвали гормональные нарушения, при этом только четверть (28%) сдали медицинские анализы с намерением подтвердить или исключить эту причину.

Не все россияне, имеющие лишний вес, пытаются похудеть. Несмотря на то что с его наличием столкнулись 64%, лишь половина (55%) опрошенных принимает конкретные меры для похудения. Еще треть только планирует начать худеть, а каждый восьмой (12%) вообще не собирается меняться. Среди респондентов, которые работают над фигурой, большинство (73%) выбирают худеть с помощью диет. В топ-3 также вошли спорт (59%) и подсчет калорий (34%). Эти же способы респонденты посчитали наиболее эффективными: 62% сообщили, что им помогла диета, 53% отметили эффективность тренировок, а 38% получили результаты от питания с лимитом по калорийности.

«Борьба с лишним весом — это самое распространенное мероприятие «Недель здоровья», которое выбирают наши корпоративные клиенты по ДМС. Спрос особенно высок весной. Обычно в такую «Неделю здоровья», кроме учебных вебинаров, проходят встречи с эндокринологами и диетологами, спортивные мероприятия — челленджи и соревнования. Также мы проводим комплексные исследования в офисе, включая оценку количества жировой ткани, мышечной массы, воды, показателей белкового, водного и липидного обмена и скорость метаболических процессов (биоимпедансометрию),» —

комментирует управляющий директор “Ренессанс страхование” Юлия Галаничева.

Выбранные меры помогли не всем респондентам: только 41% опрошенных удалось добиться устойчивого результата, еще 42% сообщили, что получили лишь временный эффект с последующим откатом к большему весу, а каждый шестой и вовсе не заметил какого-либо прогресса. Интересно, что большинство опрошенных (72%) при выборе способов похудения ориентировались на личный опыт, 36% доверились советам из интернета, и лишь пятая часть (20%) респондентов обращалась за рекомендациями к врачу.

«Перед началом процесса похудения необходимо проконсультироваться с врачом, который поможет определить причину увеличения массы тела, при необходимости назначит дополнительное лабораторное и/или инструментальное обследование, что поможет составить индивидуальный план по снижению веса, выявить возможные риски и ограничения. Ключ к успешному снижению веса – сочетание рационального сбалансированного питания с активным образом жизни (например, занятия физкультурой или прогулки не менее 150 минут в неделю). Физическая активность (от простых прогулок до тренировок) помогает увеличить расход калорий и сохранить мышечную массу, что способствует поддержанию нормального уровня метаболизма. При такой стратегии вес снижается постепенно, что безопасно для здоровья и дает устойчивый результат. Кроме того, описанные принципы здорового образа жизни снижают риск болезней сердца и сосудов, сахарного диабета 2 типа и метаболического синдрома», — комментирует Наталья Павлович, врач-эндокринолог ИНВИТРО.

Википедия страхования, 30.03.2026 г.