



दैनिक संपादकीय विश्लेषण

विषय

बढ़ता अतिपोषण: भारत की नई शहरी चिंता

बढ़ता अतिपोषण: भारत की नई शहरी चिंता

सन्दर्भ

- भारत में विरोधाभासी पोषण संकट देखने को मिल रहा है, ग्रामीण क्षेत्रों में कुपोषण की समस्या बनी हुई है, जबकि शहरी केंद्रों में अतिपोषण की समस्या तेजी से बढ़ रही है।
- इस दोहरे बोझ का तात्पर्य है कि देश भूख और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के साथ-साथ मोटापे और आहार से जुड़ी गैर-संचारी बीमारियों का भी समाना कर रहा है।

दोहरा भार: शहरी अतिपोषण बनाम ग्रामीण कुपोषण

- कुपोषण एक गंभीर मुद्दा बना हुआ है, विशेषतः ग्रामीण भारत में। पाँच वर्ष से कम उम्र के एक तिहाई से अधिक भागतीय बच्चे कुपोषण के कारण बौनेपन (उम्र के हिसाब से कम लंबाई) के शिकार हैं और ग्रामीण क्षेत्रों में बाल कुपोषण के संकेतक शहरी इलाकों की तुलना में लगातार खराब हैं।
 - उदाहरण के लिए, बिहार और मेघालय जैसे राज्यों में ग्रामीण बौनेपन की दर 40% से ज्यादा है, जो शहरी इलाकों की तुलना में काफी ज्यादा है।
- दूसरी ओर, अधिक वजन और मोटापे की दर में उछाल आया है, विशेषतः शहरों में। वयस्कों में अधिक वजन या मोटापे की व्यापकता 2005 और 2022 के बीच दोगुनी हो गई है, जो महिलाओं में 13% से बढ़कर 24% और पुरुषों में 9% से बढ़कर 22.9% हो गई है।
 - लगभग 43% शहरी महिलाएँ और 46% शहरी पुरुष अब अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं, जबकि ग्रामीण महिलाओं में यह आँकड़ा लगभग 32% और ग्रामीण पुरुषों में 35% है: (STEPS सर्वेक्षण, 2023-24)
- भारत का विरोधाभास वैश्विक स्तर पर भी स्पष्ट है, 2021 तक अधिक वजन/मोटे व्यक्तियों की संख्या में देश विश्व भर में दूसरे स्थान पर था, जबकि यह भूख के उच्च स्तर से जूझ रहा है (जैसा कि वैश्विक भूख सूचकांक पर इसकी लगातार चुनौतियों से उजागर होता है)।

शहरी भारत में अतिपोषण को बढ़ावा देने वाले कारक

- गतिहीन जीवनशैली और कार्य संस्कृति:** आधुनिक शहरी कार्य मुख्यतः डेस्क-बाउंड है। उदाहरण के लिए, हैदराबाद में युवा आईटी पेशेवरों के बीच किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 71% मोटे थे और 84% को फैटी लीवर की बीमारी थी, जो गतिहीन रोजगारों के चयापचय जोखिमों को रेखांकित करता है।
- दीर्घकालिक तनाव और नींद में व्यवधान:** शहरी जीवन और उच्च दबाव वाले रोजगार दीर्घकालिक तनाव और अनियमित नींद पैटर्न में योगदान करती हैं।
- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की ओर आहार परिवर्तन:** शहरी आहार सस्ते, ऊर्जा-घने प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की ओर स्थानांतरित हो गए हैं। पैकेजेड स्नैक्स, फास्ट फूड और चीनी-मीठे पेय पदार्थों की खपत अधिक है, जिनमें वसा, चीनी और नमक (HFSS) अधिक होता है।
- सामाजिक और व्यवहार संबंधी कारक:** बढ़ती आय और बदलती आकांक्षाओं ने अधिक भोजन और समृद्ध आहार को अधिक आम बना दिया है। शहरों में, भोजन सामाजिकता और सुविधा का हिस्सा है।
- उभरती हुई “नाइटलाइफ संस्कृति”:** जैसे-जैसे शहरी अर्थव्यवस्थाएँ विस्तारित होती हैं, वैसे-वैसे नाइटलाइफ संस्कृति भी बढ़ती है, जो प्रायः देर रात के खाने और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों के सेवन से जुड़ी होती है।

- जैविक और आनुवंशिक कारक: दक्षिण एशियाई लोग कम बीएमआई पर पेट संबंधी मोटापे और मधुमेह से अधिक ग्रस्त होते हैं।

ग्रामीण भारत में कुपोषण को बढ़ावा देने वाले कारक

- पौष्टिक भोजन तक सीमित पहुँच: आर्थिक बाधाओं के कारण ग्रामीण परिवार विविध और पोषक तत्वों से भरपूर आहार नहीं ले पाते, जिसके कारण उन्हें कैलोरी-घने लेकिन पोषक तत्वों से कम वाले खाद्य पदार्थों पर निर्भर रहना पड़ता है।
- अपर्याप्त स्वच्छता सुविधाएँ: स्वच्छ जल और उचित स्वच्छता की कमी से बार-बार दस्त जैसे संक्रमण होते हैं, जो पोषक तत्वों के अवशोषण को बाधित करते हैं।
- अंतर-पीढ़ीगत कुपोषण: कुपोषित माताओं के कम वजन वाले शिशुओं को जन्म देने की संभावना अधिक होती है, जिससे कुपोषण का चक्र चलता रहता है।
- लीकेज और भ्रष्टाचार: सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पी.डी.एस.) और अन्य कल्याणकारी योजनाओं में समस्याएँ खाद्य और पोषण सेवाओं की अपर्याप्त डिलीवरी का कारण बनती हैं।

कुपोषण के इस दोहरे भार के निहितार्थ

- एन.सी.डी. का बढ़ता भार: अतिपोषण सीधे तौर पर मेटाबोलिक डिसफंक्शन-एसोसिएटेड फैटी लिवर डिजीज (MAFLD), उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय संबंधी बीमारियों जैसे एनसीडी में वृद्धि को बढ़ावा दे रहा है। यह हैदराबाद में 84% आई.टी. कर्मचारियों में फैटी लिवर होने और चेन्नई में 65% से अधिक मृत्युओं के एनसीडी के कारण होने जैसे निष्कर्षों से स्पष्ट है।
- स्वास्थ्य सेवा प्रणाली पर दबाव: एनसीडी का बढ़ता बोझ पहले से ही तनावग्रस्त स्वास्थ्य सेवा प्रणाली पर बहुत अधिक दबाव डालता है, जिसके लिए दीर्घकालिक देखभाल की आवश्यकता होती है और स्वास्थ्य सेवा व्यय में वृद्धि होती है।
- आर्थिक तनाव: स्वास्थ्य सेवा लागत में वृद्धि, उत्पादकता में कमी, आउट-ऑफ-पॉकेट व्यय (OOPE) में वृद्धि।
- पीढ़ीगत प्रभाव: बचपन में मोटापा नाटकीय रूप से बढ़ गया है और इसके और बढ़ने का अनुमान है, जिससे भविष्य की पीढ़ी के लिए कम उम्र से ही एन.सी.डी. का बोझ बढ़ने की स्थिति बन रही है। यह अस्वस्था और कम होती मानव पूँजी के चक्र को बनाए रख सकता है।
- स्वास्थ्य असमानताओं में वृद्धि: यद्यपि कुपोषण असमान रूप से गरीबों को प्रभावित करता है, अतिपोषण तेजी से धनी वर्ग में व्याप्त है, जो एक व्यापक स्वास्थ्य संकट के निर्माण का संकेत देता है, जिससे स्वास्थ्य असमानताओं के और अधिक बढ़ने की संभावना है।
- एसडीजी लक्ष्यों को पूरा करने में विफलता: पर्याप्त नीतिगत हस्तक्षेप के बिना, भारत एनसीडी से होने वाली असामिक मृत्यु दर को कम करने के लिए 2030 सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) लक्ष्यों को पूरा करने की संभावना नहीं है।

कुपोषण और अतिपोषण से निपटने के लिए सरकार के कदम

- पोषण अभियान (राष्ट्रीय पोषण मिशन): 2018 में शुरू किए गए इस प्रमुख मिशन का उद्देश्य बच्चों में बौनापन, कम वजन और एनीमिया को कम करना और मातृ पोषण में सुधार करना है।
- राष्ट्रीय पोषण रणनीति (नीति आयोग): 2022 तक कुपोषण मुक्त भारत; कुपोषण और अतिपोषण दोनों को संबोधित करता है।

- तमिलनाडु का मक्कलाई थेड़ी मारुथुवम (एमटीएम) कार्यक्रम:** एनसीडी नियंत्रण के लिए इस बहुक्षेत्रीय दृष्टिकोण में कार्यस्थल पर जांच, स्वास्थ्य सैर और व्यवहार परिवर्तन और पोषण जागरूकता को प्रोत्साहित करने के लिए “ईट राइट चैलेंज” शामिल हैं।
- ईट राइट इंडिया मूवमेंट (FSSAI):** भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) के नेतृत्व में, यह पहला सुरक्षित, स्वस्थ और सतत भोजन को बढ़ावा देती है।
- पैकेज के सामने लेबलिंग (स्वास्थ्य स्टार रेटिंग प्रस्ताव):** उपभोक्ताओं को सूचित विकल्प बनाने में मदद करने के लिए, FSSAI ने 2022 में एक नई भारतीय पोषण रेटिंग (INR) का प्रस्ताव रखा - पैकेज खाद्य पदार्थों के लिए एक स्वास्थ्य स्टार रेटिंग प्रणाली।
- एनीमिया मुक्त भारत” और सूक्ष्म पोषक कार्यक्रम:** सूक्ष्म पोषक तत्वों की व्यापक कमी (जैसे कि ~57% महिलाएँ एनीमिया से पीड़ित हैं, एनएफएचएस-5) को देखते हुए, सरकार आयरन और फोलिक एसिड अनुपूरण (विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, किशोरों के लिए) और बच्चों के लिए विटामिन A अनुपूरण के लिए लक्षित कार्यक्रम चलाती है।

कार्यान्वयन में चुनौतियाँ

- फास्ट फूड आउटलेट्स की अनियंत्रित वृद्धि:** शहरी महानगरों में फास्ट फूड चेन का तेजी से प्रसार एक बड़ी बाधा बनी हुई है, जिससे आहार संबंधी आदतों को बदलना मुश्किल हो रहा है।
- यू.पी.एफ. के साथ बाजार संतुलिति:** बाजार सुविधाजनक लेकिन अस्वास्थ्यकर अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों से भरा हुआ है, जो उपभोक्ताओं को सीमित पौष्टिक विकल्प प्रदान करता है।
- लेबलिंग प्रभावशीलता पर परिचर्चा:** प्रस्तावित एचएसआर प्रणाली ने उपभोक्ता विकल्पों को प्रभावित करने में इसकी वास्तविक प्रभावशीलता के बारे में चिकित्सा चिकित्सकों और पोषण विशेषज्ञों के बीच परिचर्चा प्रारंभ कर दी है।
- उपभोक्ता जागरूकता की कमी:** यद्यपि पोषण जागरूकता बढ़ रही है, यह अस्वास्थ्यकर उत्पादों के आक्रामक विपणन का मुकाबला करने के लिए अपर्याप्त है।
- कमजोर प्रवर्तन:** वर्तमान नियमों में प्रायः कठोर प्रवर्तन तंत्रों का अभाव होता है, जिससे गैर-अनुपालन प्रथाओं को जारी रखने की अनुमति मिलती है।
- व्यवहार परिवर्तन प्रतिरोध:** गहरी बैठी हुई आहार संबंधी आदतें और प्राथमिकताएँ, अस्वास्थ्यकर विकल्पों द्वारा दी जाने वाली सुविधा के साथ मिलकर व्यवहार परिवर्तन को एक धीमी और चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया बनाती हैं।

सऊदी अरब मॉडल

- सऊदी अरब उन कुछ देशों में से है जो डब्ल्यूएचओ की सोडियम कमी की सर्वोत्तम प्रथाओं को पूरा करते हैं और ट्रांस वसा को समाप्त करने के लिए मान्यता प्राप्त है।**
- अपने विज्ञन 2030 पहल के हिस्से के रूप में, सऊदी अरब ने एनसीडी की रोकथाम को अपने राष्ट्रीय नीति फ्रेमवर्क में शामिल किया है।**
- यह रेस्तरां में कैलोरी लेबलिंग को लागू करता है, चीनी-मीठे पेय पदार्थों पर 50% उत्पाद शुल्क लगाता है, और ऊर्जा पेय पर 100% कर लगाता है।**
- इसकी सफलता इसकी रणनीति की सुसंगतता में निहित है - स्वास्थ्य, नियामक निरीक्षण, उद्योग अनुपालन और नागरिक भागीदारी को एकीकृत करना।**

आगे की राह

- पैकेज के सामने अनिवार्य चेतावनी लेबल: संभावित रूप से अस्पष्ट स्टार रेटिंग के बजाय HFSS खाद्य पदार्थों पर स्पष्ट, संक्षिप्त और प्रमुख चेतावनी लेबल (जैसे, ट्रैफिक लाइट सिस्टम या चेतावनी चिह्न) लागू करें।
 - अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों, विशेष रूप से बच्चों को लक्षित करने वाले खाद्य पदार्थों के सख्त विपणन और विज्ञापन विनियमन।
- राजकोषीय उपाय (स्वास्थ्य कर): चीनी-मीठे पेय पदार्थों (SSBs), ऊर्जा पेय और अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों पर महत्वपूर्ण उत्पाद शुल्क लगाएँ।
- स्वस्थ खाद्य उत्पादन और वितरण को प्रोत्साहित करना: पौष्टिक, पारंपरिक और न्यूनतम प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ बनाने वाले निर्माताओं को प्रोत्साहन (सब्सिडी, कर छूट) प्रदान करना।
- पोषण साक्षरता: कम उम्र से ही स्कूली पाठ्यक्रम में व्यापक पोषण शिक्षा को शामिल करना।
- नियमित ऑडिट: खाद्य निर्माताओं, रेस्तरां और खानपान सेवाओं का नियमित और पारदर्शी ऑडिट करना।

Source: TH

दैनिक मुख्य परीक्षा अभ्यास प्रश्न

प्रश्न: भारत का पोषण परिदृश्य एक विरोधाभास से चिह्नित है: लगातार कुपोषण के साथ-साथ बढ़ता अतिपोषण भी है। भारत में कुपोषण के इस दोहरे भार की जाँच कीजिए। दोनों को एक साथ संबोधित करने में शासन की क्या चुनौतियाँ हैं?

