

# ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РИСКА ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ И ВУЗЕ

Рынкевич А.И., Ровба Е.А.  
3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – Заяц О. В.  
Кафедра общей гигиены и экологии  
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** В наши дни проблема ожирения является не просто актуальной, а носит эпидемический характер по всему миру. Ожирение распространяется прогрессивными темпами, что связано с образом жизни, качеством питания, экологией и многими другими проблемами. Так, например, эксперты Всемирной организации здравоохранения прогнозируют двукратное увеличение количества лиц с ожирением к 2025 г. по сравнению с 2000 г. К концу 2018 г. более 1,2 млрд человек на планете имеют лишнюю массу тела [1, 2, 3]. Вместе с ростом числа случаев ожирения у взрослого населения из года в год растет количество случаев ожирения у детей, в том числе у подростков. Снижение уровня ожирения именно в подростковом возрасте – залог здоровой, спортивной и процветающей нации.

**Цель.** Изучение распространенности ведущих факторов риска ожирения среди обучающихся в школе и вузе.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании принимали участие 90 студентов и школьников. Применен социологический опрос с применением валеологической анкеты.

**Результаты и их обсуждение.** В опросе принимало участие 90 подростков, в большинстве своем студенты, среди которых 57,8% составлял женский пол и 42,2% – мужской пол. Все участвовавшие в опросе входили в возрастную категорию возрасте 18-23 года, причем 83,3% подростков имели возраст 18-19 лет.

Из всех опрошенных подростков и студентов 38,9% ведут нормальный образ жизни, кроме того, 35,6% опрошенных ведут активный образ жизни. Проблемной категорией подростков и студентов являются те, которые ведут сидячий образ жизни, на их долю пришлось 23,3%. Данная категория подростков и студентов относится к группе риска и имеет либо лишний вес, либо одну из стадий ожирения. Здесь стоит отметить, что отсутствие физической активности считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе (на ее долю приходится 6% от общего числа случаев смерти в мире). Далее следуют высокое кровяное давление (13%), курение (9%) и высокий

уровень глюкозы в крови (6%) [3,4]. Практическим путем доказано, что физическое состояние и состояние здоровья подростков и студентов могут быть существенно улучшены с помощью активного образа жизни.

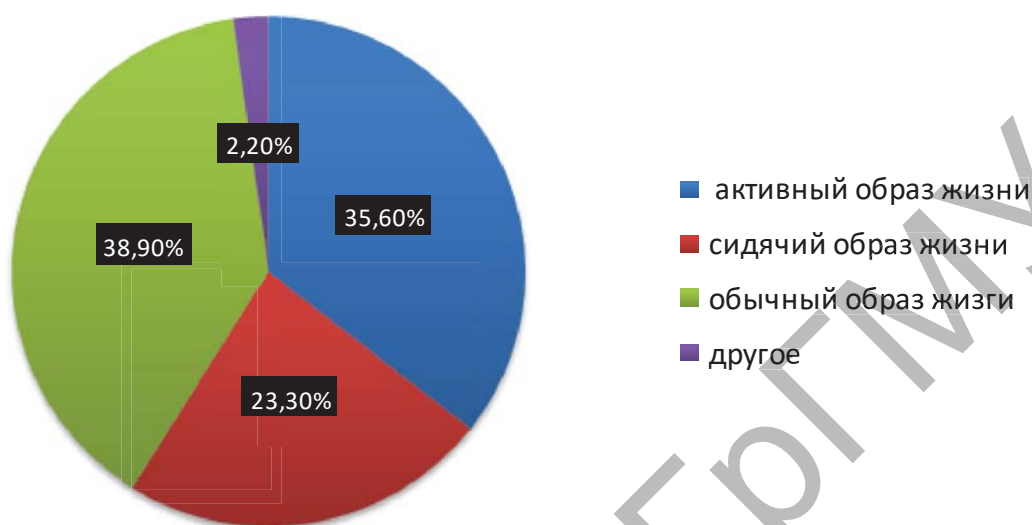


Рисунок 1. – Распространенность гиподинамии

Дальнейшее исследование показало, что по индексу массы тела 58,9% подростков и студентов имеют нормальный вес (ИМТ 18,5-24,9), у 10% – избыточная масса тела (ИМТ 25-29,9), а 5,5% – страдают ожирением (ИМТ 30-34,9), причем 2,2% (2 человека из 90) – ожирение третьей степени (ИМТ больше 40). Таким образом, процент подростков и студентов, имеющих избыточный вес или одну из стадий ожирения, составляет 15,5%. Кроме того, по результатам опроса было установлено, что у некоторых подростков и студентов существует высокий уровень риска развития ожирения.

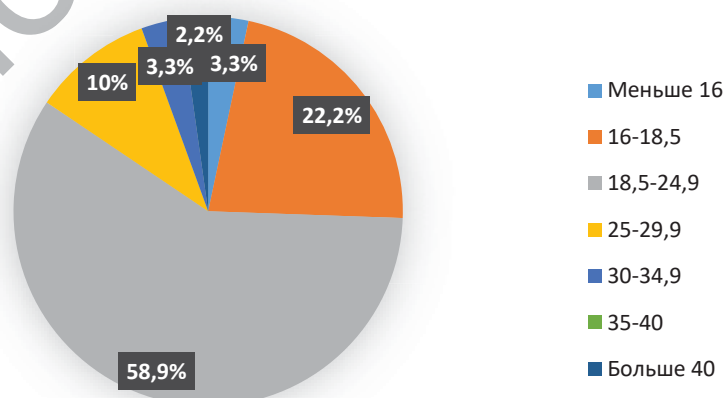
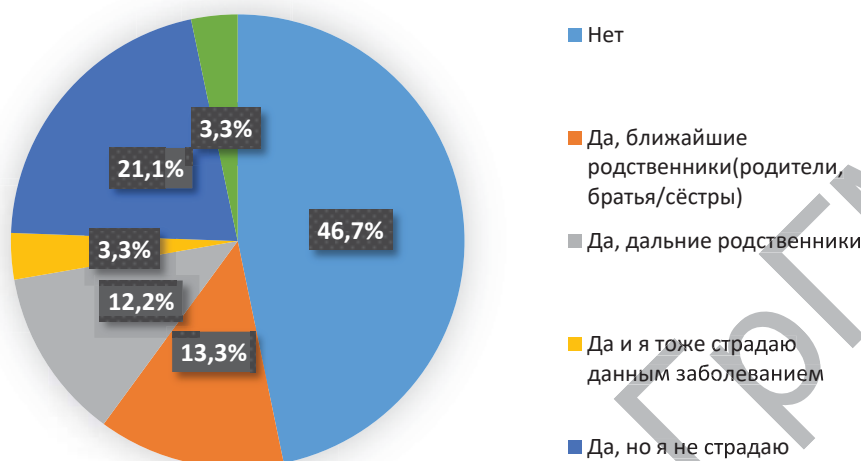


Рисунок 1 – Значение индекса массы тела

Стоит отметить, что генетическая предрасположенность является одним из факторов риска. Так, на вопрос страдают ли родители опрошенных подростков и студентов лишним весом – 13,3% ответили положительно, кроме того, еще у 12,2% подростков и студентов ожирением страдали дальние родственники. Таким образом, можно отметить, что 25,5% опрошенных имеют генетическую предрасположенность к ожирению.



**Рисунок 2. – Распространенность ожирения среди родственников**

Положительной тенденцией является тот факт, что большинство подростков и студентов осознают важность проблемы ожирения, что подтверждает тот факт, что 82,2% опрошенных считают ожирение актуальной проблемой современного общества. А еще больше опрошенных подростков – 87,8% считают, что обязательно необходимо проводить профилактику развития ожирения среди населения.

Из остальных результатов проведенного опроса можно выделить следующие ответы, которые красноречиво характеризуют проблему ожирения среди подростков и студентов. На вопрос как часто вы питаетесь, 21,2% опрошенных ответили, что не следят за своим питанием и используют перекусы время от времени, а 21,1% питаются менее трех раз в день. Многократно доказано, что бессистемное, неконтролируемое, нерегулярное питание может привести к нарушению обмена веществ и как следствие к ожирению. Усугубляет ситуацию тот факт, что 54,4% опрошенных подростков и студентов не следят за употреблением углеводов, жиров, белков, а также алкогольных напитков в своем рационе. К данной группе можно отнести и 27,8% опрошенных подростков, которые делают это время от времени, т. е. для них это не является системой и полезной привычкой. В свою очередь, своей вредной пищевой привычкой подростки и студенты назвали сладкое – 37,8%, фаст-фуд – 25,6% и хлебобулочные изделия – 10%.

На вопрос, следите ли вы за своим весом и регулярно ли вы взвешиваетесь, 46,7% опрошенных подростков ответили, что не взвешиваются

вообще, а 24,4% стараются взвешиваться, но у них это не получается. Это говорит о том, что подростки в силу своей молодости, воспитания и других факторов не считают нужным контролировать свой вес, пока по всей видимости, он в своем излишнем виде не станет обузой и проблемой.

Что касается причин ожирения, кроме генетической предрасположенности, пассивного образа жизни и неправильного питания, можно выделить еще стресс и недосыпание, которым очень подвержены как раз подростки и студенты. Так, из всех опрошенных, 55,6% – испытывают постоянное недосыпание, а 51,1% – испытывают постоянный стресс (экзамены, сессия и т. д.). Таким образом, данные категории подростков и студентов находятся в зоне риска.

В заключение исследования был задан вопрос, как респонденты относятся к проблеме ожирения и лишнего веса, по результатам которого 70% ответили, что они держат себя в тонусе, а 26,7% не видят проблемы в появлении лишних килограммов. Тем самым, были подтверждены результаты всего исследования, заключающиеся в том, что около 25-30% подростков и студентов имеют либо избыточный вес, либо одну из стадий ожирения, либо находятся в зоне риска.

**Выводы.** Таким образом, проблема ожирения актуальна для подростков и студентов. Проведенное исследование показало, что 25-30% подростков и студентов имеют либо избыточный вес (10%), либо одну из стадий ожирения (5,5%), либо находятся в зоне риска (10-15%) из-за генетического предрасположения либо из-за образа жизни. В качестве основных причин ожирения у подростков и студентов можно выделить низкую физическую активность, неправильное питание, наследственность, стрессы и недосыпание. Полученные результаты могут служить информационной базой, основой планирования и реализации программ профилактики ожирения у подростков и студентов.

#### Литература:

1. Ахмедова, Р. М. Распространенность и гендерные особенности ожирения у подростков Перми / Р.М. Ахмедова, Л.В. Софронова, Р.Н. Трефилов // Вопросы современной педиатрии. – 2014. – № 5. – С. 37-41.
2. Загоруйко, М. В. Ожирение у детей и подростков / М. В. Загоруйко, Т. П. Бардымова, Л. В. Рычкова // Сибирский медицинский журнал. – 2010. – № 6. – С. 16-19.
3. Нетребенко, О. К. Ожирение у детей: истоки проблемы и поиски решений / О. К. Нетребенко // Педиатрия. – 2011. – № 6. – С. 104-113.
4. Щербакова, М. Ю. Современный взгляд на проблему ожирения у детей и подростков / М. Ю. Щербакова, Г. И. Порядина // Педиатрия. – 2012. – № 3. – С. 122-130.