ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ ОБ ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ФАКТОРЕ РИСКА ЗДОРОВЬЮ ОЖИРЕНИИ И ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК, К НЕМУ ПРИВОДЯЩИХ

Нестерович О. П., Грабовская И. П.

студенты 3 курса медико-психологического факультета

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель – старший преподаватель кафедры
лучевой диагностики и лучевой терапии Смирнова Г. Д.

Актуальность. Избыточный вес и ожирение представляют одну из насущных проблем состояния здоровья населения. Ожирение – это важнейший фактор риска здоровью, второй после табакокурения, который влечет за собой преждевременную смерть. По данным ВОЗ, количество людей, страдающих избытком массы тела, уже приближается к отметке 2 млрд [1].

В 20-м веке произошло резкое увеличение темпа жизни, значительно возросли нервно-эмоциональные перегрузки, ухудшилась экологическая обстановка. Существенно изменилось и питание человека. В рационе появилось большое количество рафинированных, консервированных, искусственных продуктов, что не могло не способствовать развитию дефицита витаминов, минералов, нарушению кишечной микрофлоры, аллергизации организма. Последствия не заставили себя долго ждать – во всем мире возросло количество алиментарно-обусловленных заболеваний, и, прежде всего, ожирения [2].

Истоки ожирения лежат в детском и подростковом возрасте, когда формируются основные пищевые пристрастия, привычки, образ жизни и идет становление обменных процессов в организме. Самые распространенные и вероятные причины ожирения у детей обычно переизбыток и отсутствие двигательной активности. Это зачастую связано с неправильным рационом питания, с пищевыми привычками, которые прививают взрослые. Диетологи утверждают, что подростковое ожирение часто случается в семьях, где один или оба родителя имеют лишний вес. При наличии одного родителя с избыточным весом риск развития заболевания у детей равен 30%, а если этим страдают и мать, и отец – то риск составляет уже более 80%. Детское ожирение является фактором, обуславливающим более высокую вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте [2].

И в детском, и во взрослом возрасте избыток массы тела представляет собой не только личную проблему человека, значительно снижая его

качество жизни. Ожирение в настоящее время является неоспоримым фактором риска и предиктором многих хронических заболеваний [3]. Этим отмечен рост медицинской, экономической и социальной значимости проблемы ожирения. Повышенный индекс массы тела является одним из основных факторов риска таких неинфекционных заболеваний, как: сердечно-сосудистые заболевания; диабет; нарушения опорно-двигательной системы; онкологические заболевания [3].

Современные основы рационального питания включают разнообразное, грамотно составленное меню из специально подобранных продуктов, причем общая калорийность суточного рациона должна быть меньше того количества калорий, которые тратятся в сутки [4].

Цель. Изучение осведомленности молодежи об экологическом факторе риска здоровью ожирению и пищевых привычках к нему приводящих.

Материалы и методы исследования: Валеолого-диагностическим методом обследованы 50 респондентов в возрасте 18-25 лет, обучающиеся в белорусских медицинских университетах (ГрГМУ, БГМУ, ВГМУ). Распределение по полу 88,4% женщины и 11,6% мужчины. Анкетирование проводилось на сервисе <https://docs.google.com>. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6.0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования выяснилось, что самооценка уровня здоровья у 60% удовлетворительная, хотя своим внешним видом довольны 48% респондентов. Факторами, влияющими на здоровье человека и его внешний вид, является рациональное питание (73,1%), занятия спортом (57,5%), а также наследственный фактор (42,3%).

Взвешиваются регулярно 42%, знают свой вес только приблизительно 54%, а 4% студентов не помнят, когда они последний раз взвешивались. При субъективной оценке адекватности своего питания по показателю массы тела установлено, что 59,3% считают свою массу тела нормальной, 27,7% – избыточной, 11,9% – недостаточной (субъективно треть студентов оценивают свою массу тела как неудовлетворительную). Однако среди тех, кто указал, что имеет лишнюю массу тела, только 48% считают, что у них есть риск развития ожирения. Указали, что их родственники страдают ожирением 44% респондентов.

Оценивая свои пищевые привычки, 38% участников исследования отметили, что они не следят за употреблением в пищу белков, жиров, углеводов, соли, сладких и алкогольных напитков, 34% это делают изредка. При выборе еды в столовой 64% указали, что стараются выбирать здоровую и полезную пищу, а 8% респондентов ориентируются на других людей и берут из еды то же, что и они. Результаты исследования качества

домашнего питания констатируют его несбалансированность и нерегулярность. Тревожным является факт, что наиболее важные продукты в рационах либо вообще отсутствуют, либо встречаются «иногда». Регулярно посещают кафе с фастфудом 58% молодых людей. Цена в приоритете для 28%.

Режим питания у 40% студентов 3 раза в день, менее 3 раз в день у 32%, а более дробное питание у 28%. Однако употребляют пищу непосредственно перед сном 30% студентов. Если респонденты увлечены какой-либо деятельностью (просмотр фильма, дружеские посиделки и т. д.), то употребляют пищу в большем количестве, чем обычно 26%.

В ходе исследования было установлено, что 46% респондентов занимаются физическими нагрузками 1 раз в неделю на занятиях по физическому воспитанию, а 12% ведут «сидячий» образ жизни. Указали, что испытывают дискомфорт после физической нагрузки (*одышка, головокружения и т.д.*): иногда – 40% молодых людей, часто – 10%.

Выводы. Подводя итоги, можно сделать вывод, что современная молодежь недостаточно информирована как в вопросах об ожирении, так и пищевых привычках к нему приводящих. Выбор продуктов питания молодежи формируется под влиянием окружения и рекламы, собственных пищевых предпочтений, а не научно обоснованных рекомендаций.

Литература:

1. Ожирение и избыточный вес. ВОЗ. Информационный бюллетень № 311. Январь, 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/> – Дата доступа: 26.02.2020.
2. Ожирение – угроза здоровью нации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pol122.spb.ru/?page_id=3718. – Дата доступа: 26.02.2020.
3. Haslam, D. W. Obesity / D. W. Haslam, W. P James : Lancet, 2005. – 366 (9492). – P. 1197–1209.
4. Принципы здорового питания: от президента и главного диетолога Минздрава [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kurjer.info/2016/09/12/ps-dietitian/> – Дата доступа: 26.02.2020.