

# ИЗУЧЕНИЕ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ И ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ

*Перещук Д.С., Огренич А.Н.,*

студенты 3 курса лечебного факультета

Научные руководители – ст. преподаватель Смирнова Г.Д.,

к.м.н., доцент Сивакова С.П.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

**Актуальность.** В последние годы ожирение принимает характер эпидемии и становится глобальным бедствием, с которым столкнулось человечество. В 1997 году ВОЗ официально квалифицировало его как важнейшую медицинскую проблему. Ожирение в наибольшей степени характерно для таких стран, как США, Мексика, Австралия, Китай, Россия, Беларусь. Предполагают, что к 2025 г. глобальная генерализация ожирения достигнет 18% у мужчин и превысит 21% среди женщин, а распространенность ожирения с индексом массы тела (далее ИМТ)  $\geq 35$  кг/м<sup>2</sup> превысит 6% у мужчин и 9% у женщин [2]. ИМТ – универсальный маркер ожирения, рекомендованные значения которого варьируют в диапазоне 18,5–29,9 кг/м<sup>2</sup>, ИМТ 25–29,9 кг/м<sup>2</sup> является избыточной массой тела и ИМТ >30 кг/м<sup>2</sup> оценивается как ожирение [1].

Распространенность избыточной массы тела и ожирения, которые в значительной степени связаны с питанием, особенно высока среди женщин старше 40 лет. Однако возраст страдающих ожирением в последнее время значительно снизился. В последнее время его все чаще обнаруживается у подростков и даже у детей. В последнее десятилетие именно ожирение детей и подростков, стало серьезной проблемой для Республики Беларусь. За 33 года наблюдения численность детей и подростков, страдающих ожирением, увеличилась на 48%, заметно опередив взрослое население [2].

Среди факторов риска утраты лет жизни с поправкой на инвалидность повышенный индекс массы тела находится на лидирующих позициях. В 2019 г. Беларусь заняла 7-е место в рейтинге смертности из-за нерационального питания в Европе [3].

Образ жизни современного человека за последние несколько десятилетий претерпел значительные изменения: снижение двигательной активности, изменение характера питания, появление новых блюд, моды на рестораны, кофейни, булочные и закусочные, рекламы с красочными иллюстрациями пищи и напитков, пропаганда быстрого питания, сокращение продолжительности сна, сменный график работы, длительные трансмеридианные перелеты. Также современный образ жизни характеризуется

состоянием хронического стресса, напряженности, которые испытывает человек в условиях большого города, при выполнении профессиональных обязанностей на работе и в быту. Все вышеперечисленное способствует формированию неправильного варианта пищевого поведения. В рационе современного человека стало меньше пищевых продуктов в их натуральном виде, а больше кулинарно-обработанных, требующих для приготовления значительного количества масла, а также блюд промышленного производства, богатых легкоусвояемыми углеводами. Свой негативный вклад в развитие ожирения вносят популяризация «быстрой еды» (фастфуд), высококалорийных напитков и компьютеризация досуга. При этом питание часто не соответствует их энергозатратам [4].

В свою очередь ожирение связывают с повышенным риском развития ряда заболеваний. При ожирении поражается большинство органов и систем организма. Главными негативными последствиями лишнего веса являются сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и онкологические заболевания. Кроме того, ожирение может привести к нарушениям опорно-двигательного аппарата, жировой дистрофии печени, патологии почек, репродуктивной системы, кожным заболеваниям, хронической венозной недостаточности и тромбозам. Также ожирение приводит к тревожным расстройствам, невротическим состояниям и депрессиям, что в дальнейшем может приводить к ухудшению основного заболевания [1].

В тоже время несмотря на предпринимаемые меры, сохраняется высокая распространенность ожирения и смертность от коморбидных состояний, связанных с избыточным отложением жира [5]. Однако с 2019 года ВОЗ больше не будет считать ожирение болезнью, чтобы не способствовать дискриминации по избыточной массе тела и распространению стереотипов о полных людях (*фэтфобии*) [6].

**Цель.** Изучение отношения населения к ожирению как фактору риска хронических неинфекционных заболеваний.

**Материалы и методы исследования.** В ходе исследования было проведено валеолого-диагностическое исследование 472 респондента (119 школьников и 353 студента) в возрасте от 14 до 24 лет (из них 79,4% женщины и 20,6% мужчины). Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы.

**Результаты и их обсуждение.** Оценка собственного состояния здоровья, сложившаяся на фоне конституциональных особенностей организма под воздействием фактического питания, показала, что хорошая самооценка собственного здоровья оказалась у 46,5% респондентов. Знают, что такое фэтшейминг и фэтфобия 72,5% молодых людей.

При субъективной оценке адекватности своего питания по показателю массы тела установлено, что 51,1% считают свою массу тела нормальной, 27,7% – избыточной. Субъективно треть студентов оценивают свою массу тела как неудовлетворительную. Однако среди тех, кто указал, что

имеет лишнюю массу тела, только 30,1% считают, что у них есть риск развития ожирения. При этом лишь приблизительно знают свою массу тела 51,5% респондентов, взвешиваются регулярно и следят за ней 39,3%, а вообще не следит каждый десятый (9,1%). Указали, что у них есть родственники с избыточным весом 46,1% респондентов.

Выбирая основные причины, приводящие к ожирению, 77,1% молодых людей отметили гиподинамию и 67,2% – употребление калорийной пищи.

Как показали результаты исследования, большинство респондентов занимаются физическими нагрузками лишь два-три раза в неделю в учебное время (42,3%), хотя 30,8% отмечают, что дополнительные занятия спортом корректирует внешний вид, однако 13,1% не занимаются спортом вообще.

А самым популярным блюдом в столовой 68,9% выбрали котлеты и быстрорастворимую лапшу и пюре, 58,9% – пирожки и булочки, а самой популярной приправой у 89,9% является соль и перец, у 69,5% – кетчуп, у 59,5% – майонез.

Установлено, что, несмотря на наличие возможности питаться рационально, 75,1% молодежи включает в свой рацион питания фастфуд.

Ожирение оказалось одним из основных причин нарушений здоровья, связанных с нерациональным питанием у 96,2%. Из результатов анкетирования видно, что для режима питания молодых людей характерно нерациональное распределение суточного рациона в динамике дня. Ночью любят перекусить 41,1% участников исследования.

Сопутствующими заболеваниями ожирению 55% респондентов назвали сахарный диабет, 49,6% – ишемическую болезнь сердца, 41,2% – гипертоническую болезнь и 29,8% – нарушения функции почек.

Помимо этого, 51,5% респондентов указали, что увеличивается риск расстройств со стороны костно-суставной системы, 48,1% – заболеваний пищеварительной системы и 47,7% – заболеваний верхних и нижних дыхательных путей.

Также 62,2% считают, что оно способствует развитию депрессии, и в конечном счете может стать причиной наркомании, алкоголизма, расстройств питания.

Основную информацию о рациональном питании 74,5% молодых людей получают из Интернета, 19,8% лишь иногда беседуют о этом с друзьями и родителями, при этом 70,2% студентов считают, родители ответственны за как они питаются. Однако, зная, какой вред здоровью наносит привычный режим питания, 28,9% не готовы от него отказаться.

**Выводы.** Результаты свидетельствуют, что современная молодежь не полностью осознает значимость проблемы ожирения и его последствий, поскольку не готова отказаться от привычного образа жизни, даже зная какой вред это приносит организму.

Респонденты недостаточно информированы в вопросах рационального питания, поскольку регулярно употребляют продукты со сдвигом

в сторону повышенного потребления высококалорийных, с высоким содержанием жира и сахара. Выбор продуктов питания формируется под влиянием Интернета и рекламы, собственных пищевых предпочтений, а не научно обоснованных рекомендаций. Отмечается общая тенденция гиподинамии из-за отсутствия спорта в повседневной жизни.

#### Литература:

1. Марина Шестакова: «Борьба с ожирением будет...» [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/marina-shestakova-borba-s-ozhireniem-budet-uspeshnoy-pri-obschey-zainteresovannosti-vracheypatsientov-i-gosudarstva/viewer> – Дата доступа: 07.12.2019.
2. Ожирение: эпидемиологические и социально-экономические аспекты, профилактика [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozhirenie-epidemiologicheskie-i-sotsialno-ekonomicheskie-aspekty-profilaktika/viewer> – Дата доступа: 07.12.2019.
3. Беларусь заняла 7-е место в рейтинге смертности из-за неправильного питания в Европе [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://thinktanks.by/publication/2019/01/14/belarus-zanyala-7-e-mesto-v-reytinge-smertnosti-iz-za-nepravilnogo-pitaniya-v-evrope.html> – Дата доступа: 07.12.2019.
4. Факторы, вызывающие ожирение и их алиментарная коррекция [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-zyuzuyayushchie-ozhirenie-i-ih-alimentarnaya-korreksiya/viewer> – Дата доступа: 07.12.2019.
5. Ожирение и коморбидная патология в практике поликлинического врача [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <https://adipositas.ru/wp-content/uploads/2017/02/Репринт-статьи-.pdf> – Дата доступа: 07.12.2019.
6. ВОЗ исключила ожирение из каталога болезней из-за обвинений в фэтфобии [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://panorama.pub/22678-voz-ozhirenie.html> – Дата доступа: 07.12.2019.

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ С УЧЕТОМ ПЕРИОДА ИЗОЛЯЦИИ

*Пермякова К.А., Зорин И.А.,*

студенты 6 курса медико-профилактического факультета

Научный руководитель – д. м. н., профессор Зорина И. Г.

ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет»  
Минздрава России, г. Челябинск, Россия

**Введение.** На школьника в период изоляции оказывает влияние комплекс факторов окружающей среды: внутрисемейное окружение, усиление социально-эмоционального напряжения, увеличение учебной и компьютерной нагрузки, повышение ответственности за выполнение домашних