

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ГРОДНЕНСКОГО РАЙОНА

Игнатюк Д.В., Каток М.А., Заяц О.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь
dashka.ignatyuk@yandex.ru

THE PREVALENCE OF EXCESS WEIGHT AND OBESITY AMONG SCHOOLCHILDREN OF THE GRODNO REGION

Ignatyuk D.V., Katok M.A., Zayats O.V.

UO "Grodno State Medical University", Belarus
dashka.ignatyuk@yandex.ru

Актуальность. Во всем мире распространенность ожирения в детском и подростковом возрасте приобретает драматический характер. В развитых странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15 % страдают ожирением [1]. Давно известно, что избыточная масса тела является фактором риска в отношении развития сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Прогрессирование ожирения приводит к росту инвалидизации и смертности населения.

Цель. Изучение распространенности избыточного веса и ожирения среди школьников Гродненского района.

Материалы и методы. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты, включающей вопросы по питанию и физической активности. Кроме того, проводилось измерение антропометрических параметров, которое включало измерение массы тела, роста, индекса массы тела. Всего опрошено 36 школьников ГУО «Средняя школа д. Новоселки» 4-10 классов (10-16 лет).

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования 43% (4% девочек, 39% мальчиков) школьников имели недостаточную массу тела (согласно ИМТ); 30% школьников имели избыточную массу тела (18,5% девочки, 11,5% мальчики), у 5 % школьников выявлено ожирение (5% мальчики). Известно, что пониженная масса тела соответствует индексу Кетле значение которого менее 20, нормальная при значении 20 – 24,9; избыточная – от 25 до 29,9; ожирение – от 30 и более [2]. Известно, что определяющими факторами избыточного накопления жира в организме являются высококалорийное питание, нерегулярное питание, гиподинамия. Немаловажное значение имеет и наследственный фактор. Для учащихся физиологически обоснованным является 4-х разовое питание с распределением суточного рациона (25%, 20%, 35%, 20%) [1]. Анализ кратности приемов пищи показал, что у большинства опрошенных (40,0%) кратность приемов пищи составила 3-4 раза в день, у 36,0% - 1-2 раза в день. В ходе опроса было выяснено, что 54,0% школьников завтракали всегда, 38% школьников завтракали иногда, 8% школьников вообще не завтракали. Недостаточным является потребление таких наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, как рыба, морепродукты, молочные продукты, растительные масла, свежие овощи, фрукты. Избыточным является потребление хлебобулочных изделий, сдобных изделий и сладостей. По данным анкетирования рыбу регулярно употребляли 41,4% школьников, морепродукты (например, морская капуста, креветки) 15,4 %. Кратность приема данных продуктов составляла 1-2 раза в месяц.

Выводы. Таким образом, распространенность избыточной массы тела составила 30%, ожирения 5%. При этом ожирение распространено среди мальчиков и составило 5%.

Литература:

1. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов лечебного факультета : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч.1. – 424 с.
2. Исследование отклонений массы тела у современной студенческой молодежи / Е. В. Егорычева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С.12 - 15.