

ИЗУЧЕНИЕ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ И ОТНОШЕНИЯ К НЕМУ

Перещук Д.С., Огренич А.Н.

Научные руководители – доцент, к.м.н. Сивакова С.П. *, старший преподаватель Смирнова Г.Д. **.

Кафедра общей гигиены и экологии*

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Гродно, Беларусь

CARRYING RESEARCH INTO THE CAUSES OF POPULATION'S GETTING OVERWEIGHT AND ATTITUDE TO IT

Pereschuk D.S., Ogrenich A.N.

Scientific supervisor – assistant professor, candidate of medical sciences Sivakova S.P.*, senior teacher Smirnova G.D.**

Department of general hygiene and ecology*

Department of Radiodiagnostics and Radiotherapy**

The Grodno State Medical University,

Grodno, Belarus

Актуальность. В последние годы ожирение принимает характер эпидемии. 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 [1].

Возраст людей, страдающих ожирением значительно снизился. В последнее десятилетие ожирение детей и подростков, стало серьезной проблемой для Беларуси. За 33 года наблюдения численность детей и подростков, страдающих ожирением, увеличилась на 48%, опередив взрослое население. В 2019г. Беларусь заняла 7-е место в рейтинге смертности из-за нерационального питания в Европе [2].

Образ жизни современного человека претерпел изменения: снижение двигательной активности, изменение характера питания, пропаганда быстрого питания, сокращение продолжительности сна, сменный график работы. Всё это способствует формированию неправильного варианта пищевого поведения. Свой негативный вклад вносят популяризация фастфуда, высококалорийных напитков и компьютеризация досуга.

Ожирение связывают с повышенным риском развития ряда заболеваний. Главными негативными последствиями лишнего веса являются сахарный диабет, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Оно может привести к тревожным расстройствам, депрессиям, что в дальнейшем может приводить к ухудшению основного заболевания [2].

Несмотря на предпринимаемые меры, сохраняется высокая смертность от коморбидных состояний, связанных с избыточным весом. С 2019 года, ВОЗ больше не считает ожирение болезнью, чтобы не способствовать дискриминации по избыточной массе тела и распространению стереотипов о полных людях (фэтфобии) [3].

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

Материалы и методы исследования. Было проведено валеолого-диагностическое исследование 472 респондентов: из них 119 школьников и 353 студента, в возрасте от 14 до 24 лет, 79,4% составляли 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%).

Выбирая основные причины, приводящие к ожирению, 77,1% молодых людей отметили гиподинамию и 67,2% - употребление калорийной пищи. Как показали результаты исследования, 42,3% респондентов занимаются физическими нагрузками два-три раза в неделю. Хотя 30,8% отмечают, что дополнительные занятия спортом корректирует внешний вид, 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. 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-мышечной системы, 48,1% - заболеваний пищеварительной системы и 47,7% - заболеваний дыхательных путей. Также 62,2% считают, что оно способствует развитию депрессии, и, в конечном счёте, может стать причиной развития наркомании, алкоголизма и 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 несут ответственность за организацию питания детей.

Выводы. Результаты свидетельствуют, что современная молодежь не полностью осознаёт 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 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, в связи со снижением двигательной активности населения.

Список литературы:

1. 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.
2. 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-vrachey-patsientov-i-gosudarstva/viewer> – Дата доступа: 07.12.2019.
3. Факторы, вызывающие ожирение и их алиментарная коррекция [Электронный ресурс]. - 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vyzyvayushchie-ozhirenie-i-ih-alimentarnaya-korreksiya/viewer> – Дата доступа: 07.12.2019.