

УДК 614.1

ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Шабардин А.М.

Ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ,

Ижевск, Россия

Насыпова А.И.

Студентка 4 курса лечебного факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ,

Ижевск, Россия

Николаева К.А.

Студентка 4 курса лечебного факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ,

Ижевск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме распространенности избыточной массы тела и ожирения среди студентов 4 курса медицинской академии. В исследовании применялись анкетно-опросный и антропометрический методы. В результате выявлены основные причины наличия избыточной массы тела и ожирения у студентов-медиков. Доля лиц с избыточной массой тела, согласно исследованию, составила 21,6%, студентов с ожирением оказалось 13,5%. В данной статье приведены основные принципы профилактики избыточной массы тела и ожирения.

Ключевые слова: распространенность, студенты, ожирение, избыточная масса тела, профилактика.

***ASSESSMENT OF THE PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND
OBESITY AMONG MEDICAL ACADEMY STUDENTS***

Shabardin A.M.

Assistant of the Department of public health and healthcare,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Nasypova A.I.

Student of the 4th year of medical faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Nikolaeva K.A.

Student of the 4th year of medical faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Summary. This article is devoted to the problem of the prevalence of overweight and obesity among 4th year students of the Medical Academy. The study used questionnaire and anthropometric methods. As a result, the main causes of overweight and obesity in medical students have been identified. The proportion of

overweight people, according to the study, was 21.6%, and 13.5% of obese students. This article presents the basic principles of prevention of overweight and obesity.

Keywords: prevalence, students, obesity, overweight, prevention.

Ожирение – формирование чрезмерных жировых отложений в организме. Для их оценки используется принятый Всемирной организацией здравоохранения индекс массы тела (ИМТ), который рассчитывается как отношение веса (кг) к росту (м), возведенное в квадрат. Если ИМТ ниже 18,5, значит, имеет место дефицит веса, значения 18,5–25 соответствуют нормальному весу. ИМТ 25–30 говорит о наличии избыточной массы тела, 30–35 — ожирении первой степени, 35–40 — второй степени, более 40 — третьей степени.

По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние 50 лет распространенность ожирения во всем мире возросла более чем в 3 раза, достигнув масштаба пандемии. В 2016 г. более 1,9 млрд взрослых старше 18 лет имели избыточную массу тела, из них свыше 650 млн страдали ожирением [10].

В России за пять лет выросла доля взрослых людей с лишним весом — избыточные килограммы, соответствующие стадиям предожирения и ожирения, имели в 2023 году 62,5% жителей страны в возрасте от 19 лет (против 61,7% в предыдущем таком исследовании). Об этом свидетельствуют результаты выборочного наблюдения рациона питания населения, опубликованные Росстатом [4].

Повышенный индекс массы тела (ИМТ) является серьезным показателем, который указывает на наличие избыточной массы тела или ожирения. Этот фактор риска связан с рядом опасных заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, артериальную гипертензию, атеросклероз и сахарный диабет 2 типа. Кроме того, избыточный вес может приводить к нарушениям со

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стороны опорно-двигательной системы, таким как остеоартрит, что значительно ухудшает качество жизни человека.

Однако влияние ожирения не ограничивается только физическим здоровьем. Оно также затрагивает психоэмоциональное состояние людей, особенно среди молодежи. Избыточный вес может вызывать низкую самооценку, что, в свою очередь, может приводить к развитию депрессии и эмоциональной неустойчивости. Молодые люди, сталкивающиеся с предвзятым отношением со стороны окружающих, могут испытывать стресс и тревогу, что усугубляет их психологическое состояние.

Важно отметить, что ожирение — это не просто следствие неправильного питания или недостатка физической активности. Оно может быть вызвано множеством факторов, включая генетическую предрасположенность, гормональные изменения и даже социальные условия. Например, в некоторых случаях стрессовые ситуации могут приводить к перееданию или выбору высококалорийной пищи, что только усугубляет проблему.

Таким образом, борьба с ожирением должна быть направлена не только на снижение веса, но и на улучшение общего качества жизни, включая физическое и психическое здоровье. Создание поддерживающей среды и доступ к информации о здоровом образе жизни могут значительно помочь в решении этой актуальной проблемы [3].

Цель исследования: проанализировать распространенность избыточной массы тела и ожирения среди студентов 4 курса Ижевской государственной медицинской академии, выявить основные причины развития и дать рекомендации по профилактике данных состояний.

Материалы и методы: исследование было проведено в октябре-ноябре 2024 года на базе Ижевской государственной медицинской академии. Студентам 4 курса лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов было

предложено пройти анонимную авторскую анкету, которая включила в себя 23 вопроса, среди которых были вопросы с вариантами ответов и открытые вопросы. Для оценки индекса массы тела провели антропометрический метод исследования с учетом роста и массы тела. Производился расчет ИМТ. В опросе приняли участие 336 студентов медицинской академии. Выборка серийная, сплошной опрос внутри серий. Для статистической обработки данных использовался пакет прикладных программ Microsoft Office Excel 2019.

Результаты: Половая структура респондентов оказалась следующей: женский пол 75% (252 человека), 25 % составил мужской пол (84 человека). Возрастная структура респондентов представлена людьми в возрасте 21-26 лет. В исследовании приняли участие 262 студента лечебного факультета (78%), 47 студентов педиатрического и 27 студентов стоматологического факультетов.

С помощью антропометрического метода было выявлено, что лица с ожирением среди исследуемых составили 13,5%, лица с избыточной массой тела или предожирением – 21,6%, при этом студенты с нормальной массой тела составили 48,6%, а студенты с дефицитом массы тела – 16,3% (Рис.1).

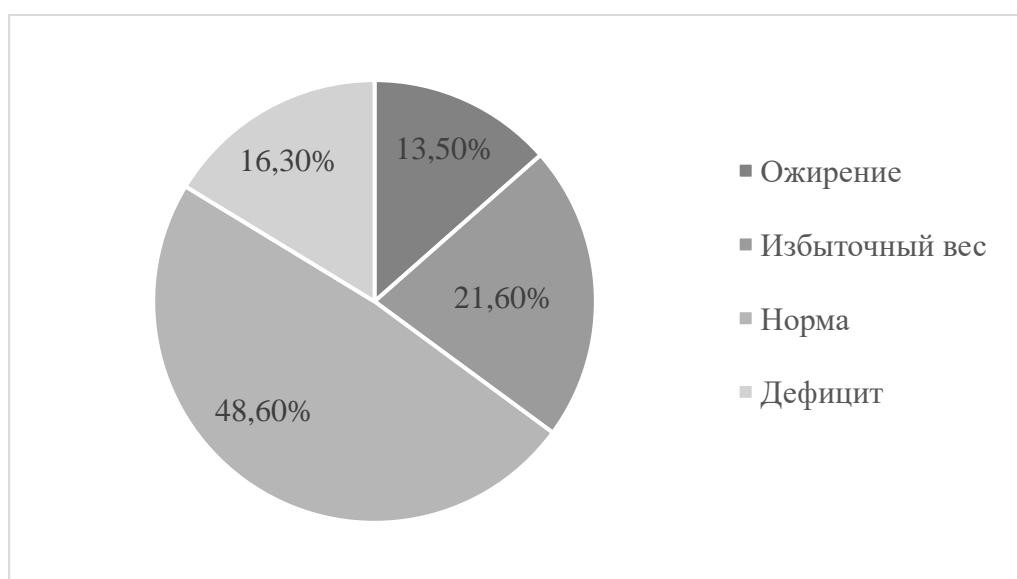


Рис. 1 – «Соотношение показателей ИМТ студентов»

Одно из главных правил рационального питания – необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время [1]. 11% опрошенных питаются больше трех раз в день, 69% - трижды, 22% принимают пищу два раза в день, а 8% лишь раз в день.

72,2% обучающихся признают, что перекусывают между основными приемами пищи.

91,7% исследуемых не следят за энергетической ценностью потребляемой пищи, и лишь 8,3% студентов считают съеденные в течение дня калории.

В настоящее время учеба, в частности, в медицинском учебном учреждении, характеризуется высокой интенсивностью интеллектуального труда, часто сопровождается информационным и эмоциональным стрессом, который отражается на состоянии здоровья и может привести к развитию психогенного переедания, которое влечет за собой набор лишнего веса [6]. На вопрос «Переедаете ли вы?» 53% студентов дали утвердительный ответ.

Частое и неконтролируемое употребление сладких безалкогольных и тонизирующих напитков связывают с заболеваниями многих органов и систем, в том числе высокое содержание в них углеводов способствует развитию ожирения (вероятность увеличивается почти в два раза). Кроме того, у любителей сладких напитков риск развития сахарного диабета 2-го типа, тесно связанного с ожирением, увеличивается на 80% [8]. 14% от числа анкетированных признают, что употребляют сладкие напитки каждый день, 13% студентов – несколько раз в неделю, 36% - один раз в неделю, 30% - реже, при этом 7% обучающихся вообще не употребляют сладкие безалкогольные и тонизирующие напитки.

Известно, что энергетическая ценность спирта составляет 7 ккал/г, а энергетическая ценность алкогольных напитков варьируется в зависимости от количества углеводов и добавок в нем, поэтому в напитках с самым большим

содержанием алкоголя (это такие напитки как виски, ром, бренди, текила, водка, коньяк) содержание калорий максимально высокое [9]. Тем не менее, 8,3% анкетированных предпочитают данные напитки, в противовес 42%, предпочитающим вина и шампанское, 19,5%, отдающим предпочтение пиву и пивным напиткам, а также 30% исследуемых, не употребляющих алкоголь вовсе.

На вопрос о том, испытывают ли студенты стресс, 84% исследуемых ответили положительно. Также в рамках сбора информации анкетированных попросили согласиться или опровергнуть следующее утверждение: «Когда я испытываю стресс, я больше съедаю». В результате 61% студентов дали утвердительный ответ, что может говорить о нарушении пищевого поведения. Поскольку пищевое поведение тесно связано с психической активностью, предполагается, что изменения в этой сфере могут быть связаны с нарушениями обмена серотонина и рецепции эндорфинов. В этом случае употребление углеводистых продуктов является своеобразным допингом, а ожирение имеет сходство с таким и болезнями, как алкоголизм и наркомания. Многие люди используют прием пищи для успокоения в трудных жизненных ситуациях (гиперфагическая реакция на стресс) [5].

Также тесную связь между приемом пищи и получением удовольствия можно объяснить сходством нейронных механизмов, лежащих в основе генерации вознаграждения продуктами питания [11]. В рамках исследования студентам было предложено ответить на вопрос: «Правда ли, что, когда Вы сделали что-то полезное, выполнили сложную задачу, Вы «радуете» себя походом в кафе или доставкой еды?». 47% студентов согласились с данным утверждением.

На вопрос о курении 31% анкетированных ответили, что в их жизни присутствует данная вредная привычка. Связь курения и повышение массы тела является актуальным, а вопрос о корреляции между ними и в наше время Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

остается открытым. Тем не менее известно, что никотин способствует развитию резистентности к инсулину и сахарного диабета 2-го типа, а также вносит вклад в изменение липидного профиля в атерогенную сторону. Даже в том случае, когда курильщики, возможно, весили бы меньше, чем если бы они не курили, у них сохранялось бы высокое содержание висцеральной и подкожной жировой ткани [13].

Физическая активность является неотъемлемой частью жизни человека, ее количество напрямую влияет на состояние здоровья организма и на показатель общего обмена веществ. В современном мире, где многие профессии связаны с длительным сидением, уровень физической активности людей значительно снижается. Также это касается непосредственно студентов, поскольку большую часть дня они проводят в сидячем положении, что приводит к дисбалансу между поступлением и расходом калорий. В результате исследования выявлено, что 69,5% опрошенных не посещают спортзал и не дают себе дополнительную физическую нагрузку вне учебного заведения.

77,8% анкетированных на вопрос о том, высыпаются ли они, ответили, что чаще всего нет. Недостаточное количество сна и нарушение циркадных ритмов связаны с развитием метаболических нарушений, что может повлечь за собой увеличение массы тела развитие ожирения. Кроме того, расстройства циркадного ритма по типу рассогласования между внутренним циклом сон-бодрствование и внешним циклом день-ночь может стать причиной нарушения режима питания и, как следствие, набора веса [12].

Кроме внешних причин, способных повлечь за собой увеличение массы тела и ожирение, существуют и внутренние факторы, такие как психические заболевания и заболевания эндокринной системы. Из числа опрошенных 8,3% имеют диагностированное психическое расстройство, способное напрямую повлиять на пищевое поведение (булимия, депрессивное расстройство, расстройство пищевого поведения). Эндокринологическими

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

заболеваниями, среди которых встретились гипотиреоз, гипоплазия щитовидной железы и аутоиммунный тиреоидит, страдают 11% студентов.

Одним из основных и важнейших факторов возникновения избыточной массы тела и ожирения является наследственность. Доказательства, полученные в ходе исследований семей, близнецов и приемных детей в этнически разнообразных популяциях, выявили наследуемость индекса массы тела (ИМТ) в 70-80% случаев [7]. На вопрос о том, имеют ли исследуемые ближайших родственников, страдающих от избыточной массы тела или ожирения, большинство (78%) ответили утвердительно.

Различные ответы были получены на вопрос о том, с чем связывают свой лишний вес исследуемые. В основном студенты выделяют психоэмоциональный стресс, переедание, прием гормональных препаратов, эндокринные патологии, малоподвижный образ жизни, наследственность, а также отсутствием материальной возможности для приготовления блюд и потребления продуктов, соответствующим принципам рационального питания.

Выводы. Доля лиц со стадиями ожирения и предожирения среди студентов 4 курса Ижевской государственной медицинской академии составила 35,1%, что почти в два раза ниже, чем в среднем по России. При этом доля лиц с предожирением составила почти четверть от всего числа анкетированных, что определяет необходимость профилактики и устранения модифицируемых факторов риска, способных вызвать развитие избыточной массы тела и ожирения.

Первичная профилактика ожирения включает в себя комплекс мероприятий, направленных на устранение модифицируемых факторов риска у здоровых людей. К ним относят несбалансированное питание, недостаточная физическая нагрузка, стресс, нарушения углеводного обмена, прием лекарственных препаратов, которые способствуют набору массы тела.

Вторичная профилактика сосредоточена на раннем выявлении избыточной массы тела и ожирения. Это позволяет вовремя принять меры, направленные на замедление прогрессирования заболевания, особенно трансформации избыточной массы тела в висцеральное ожирение, которое связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний и других осложнений. Важно проводить регулярные обследования, включая измерение индекса массы тела (ИМТ) и мониторинг других показателей здоровья.

Третичная профилактика направлена на предотвращение осложнений, связанных с ожирением, таких как сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия и дислипидемия. Эти состояния могут значительно ухудшить качество жизни и привести к серьезным последствиям для здоровья. В рамках третичной профилактики важно не только контролировать вес, но и следить за общим состоянием организма, включая регулярные медицинские обследования и анализы.

Системный подход к профилактике ожирения включает в себя образование и информирование населения о правильном питании, физической активности и важности регулярных медицинских осмотров.

Библиографический список:

1. 16 октября – Международный день здорового питания // ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Удмуртской Республике»: 16 октября 2020 г.
URL: https://udmfguz.ru/info-tsentr/novoe_na_sajte/16-oktyabrya-mezhdunarodnyy-den-zdorovogo-pitaniya/ (дата обращения: 22.12.2024).
2. Аметов А.С. Ожирение. Современный взгляд на патогенез и терапию : учебное пособие. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. Т. 1. 384 с.

3. Анализ распространенности избыточного веса тела и ожирения молодежи г. Симферополь / М. В. Горюнова, Е. В. Вдовиченко, Е. В. Сарчук // Colloquium-journal. 2019. №19 (43).
4. В России снизилась доля людей с нормальным весом // РБК.RU : 31 июля 2024 г. URL: <https://www.rbc.ru/society/31/07/2024/66a7be759a7947a9a841d6d2> (дата обращения: 15.12.24).
5. Дедов, И. И. Эндокринология: учебник для медицинских вузов / И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, В.В. Фадеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Литтерра, 2020. – 416 с.
6. Дорофеева Л. В., О. Ю. Ширяев. Клинико-психологическая характеристика студентов-медиков с нарушениями пищевого поведения // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2022. №3.
7. Драпкина О. М., Ким О. Т. Эпигенетика ожирения // КВТиП. 2020. №6.
8. Казанцев А. В., Махонько М. Н. Сладкие безалкогольные газированные напитки современного промышленного производства и заболевания, обусловленные их употреблением // БМИК. 2014. №11.
9. Лидеры по калорийности: сколько калорий в алкогольных напитках // РБК.RU : 15 июля 2024 г. URL: <https://www.rbc.ru/wine/news/6684fb979a7947b983300d50#contents-fight> (дата обращения: 22.12.24).
10. Ожирение и избыточная масса тела // who.int/ru : 1 марта 2024 г. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 15.12.24).

11. Berthoud H. R., Zheng H., Shin A. C. Food reward in the obese and after weight loss induced by calorie restriction and bariatric surgery // Ann N Y Acad Sci. 2012 Aug;1264(1):36-48.
12. Chaput J. P., McHill A. W., Cox R. C., Broussard J. L., Dutil C., da Costa BGG, Sampasa-Kanyinga H., Wright K. P. Jr. The role of insufficient sleep and circadian misalignment in obesity // Nat Rev Endocrinol. 2023 Feb;19(2):82-97.
13. M. Siahpush, G.K. Singh, M. Tibbits, C.A. Pinard, R.A. Shaikh, A. Yarooh. It is better to be a fat ex-smoker than a thin smoker: findings from the 1997–2004 National Health Interview Survey National Death Index linkage study // Tob. Control. – 2014. – Vol. 23, № 5. – P. 395–402.

Оригинальность 80%