

УДК 130.58

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФАКТОРОВ РИСКА ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

Вафина Л.З.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Смирнова Д.С.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Ожирение — одна из наиболее актуальных проблем, затрагивающая все возрастные группы. Цель исследования — изучить распространенность факторов риска ожирения среди студентов медицинских вузов. Участниками стали 164 студента в возрасте 19–22 лет. Анализировались антропометрические показатели, особенности питания, уровень физической активности, продолжительность сна и частота стрессов. Выявлено, что 23,7 на 100 респондентов имеют избыточный вес или ожирение, 43,9 на 100 участников регулярно употребляют фастфуд, 36,0 на 100 обследованных ежедневно перекусывают сладким, а более половины (61,6 на 100 анкетированных) склонны переесть под стрессом. Недостаточная физическая активность отмечена у 26,8 на 100 респондентов, хронический дефицит сна — у 43,3 на 100 участников. Данные свидетельствуют о высокой распространенности рисков ожирения среди

студентов, что требует комплексной профилактики и формирования здоровых привычек у будущих врачей.

Ключевые слова: Ожирение, факторы риска, студенты, питание, физическая активность.

PREVALENCE OF RISK FACTORS FOR OBESITY AMONG MEDICAL STUDENTS.

Vafina L.Z.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Smirnova D.S.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. Obesity is one of the most pressing issues affecting all age groups. The aim of the study is to investigate the prevalence of obesity risk factors among medical university students. The participants were 164 students aged 19–22 years. Anthropometric indicators, dietary habits, physical activity level, sleep duration, and stress frequency were analyzed. It was found that 23.7 per 100 respondents have overweight or obesity, 43.9 per 100 participants regularly consume fast food, 36.0 per 100 subjects snack on sweets daily, and more than half (61.6 per 100 surveyed individuals) tend to overeat under stress. Insufficient physical activity was noted in 26.8 per 100 respondents, chronic sleep deficit in 43.3 per 100 participants. The data

indicate a high prevalence of obesity risks among students, requiring comprehensive prevention and formation of healthy habits among future doctors.

Key words: Obesity, risk factors, students, nutrition, physical activity.

Актуальность. Ожирение и избыточная масса тела являются одними из наиболее значимых проблем общественного здоровья во всем мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, с 1975 года глобальная распространенность ожирения среди взрослых увеличилась более чем втрое, а среди молодежи отмечается устойчивый рост [1]. В Российской Федерации по результатам последних эпидемиологических исследований, избыточная масса тела и ожирение фиксируются у 25,3% детей и подростков [2]. Это отражает комплекс негативных изменений образа жизни, включая снижение физической активности, изменение пищевых привычек, недостаточный сон и высокий уровень психоэмоционального стресса.

Студенческий возраст является периодом формирования поведенческих привычек, которые сохраняются во взрослой жизни. В это время студенты сталкиваются с повышенной учебной нагрузкой, изменением режима дня, проживанием в новых социальных условиях и самостоятельным планированием рациона питания. Эти факторы способствуют развитию неблагоприятных поведенческих привычек: нерегулярное питание, частое потребление высококалорийной пищи и сладостей, пропуск завтрака, переедание в стрессовых ситуациях, недостаток физической активности [3].

Несмотря на наличие профильных знаний о принципах здорового питания и физической активности, студенты-медики демонстрируют низкую приверженность здоровому образу жизни. Выявлено, что до 21,6% студентов имеют избыточную массу тела, при этом более половины студентов сообщают о регулярных стрессовых состояниях, которые способствуют перееданию [4]. Данные результаты отражают нетипичную ситуацию: будущие специалисты

здравоохранения, обладая теоретическими знаниями о профилактике ожирения, сами находятся в группе повышенного риска.

Факторы риска ожирения у студентов медицинских вузов включают сочетание биологических, поведенческих и социальных факторов. К биологическим относятся генетическая предрасположенность и метаболические особенности организма; к поведенческим — низкая физическая активность, неправильное питание, употребление фастфуда, переедание при стрессах; к социальным — высокая учебная нагрузка, нехватка времени, стресс и несоблюдение режима сна [5]. Современные исследования также подчеркивают роль психоэмоционального состояния студентов, где хронический стресс ассоциирован с дисрегуляцией аппетита и нарушением метаболизма, что усугубляет риск развития ожирения [6].

Ранняя диагностика факторов риска ожирения среди студентов медицинских вузов имеет высокую практическую значимость. Своевременное выявление групп повышенного риска позволяет внедрять индивидуальные и коллективные профилактические программы, направленные на коррекцию рациона, повышение физической активности, нормализацию сна и управление стрессом. Это способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни, снижению вероятности развития хронических неинфекционных заболеваний и повышению профессиональной компетентности будущих врачей [7].

Цель. Оценить распространенность факторов риска ожирения среди студентов медицинских вузов и выявить основные поведенческие и физиологические показатели, способствующие развитию избыточной массы тела и ожирения.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 164 студента Ижевской государственной медицинской академии в возрасте 19–22 лет (112 девушек и 52 юноши), обучающихся на различных факультетах. Оценка факторов риска ожирения проводилась с помощью анкетирования,

адаптированной версии голландской анкеты, включающей вопросы о пищевых привычках, уровне физической активности, продолжительности сна и стрессовых состояниях. Статистическая обработка данных включала расчет средних значений и стандартного отклонения для количественных показателей.

Результаты и обсуждение. В исследование приняли участие 164 студента в возрасте 19–22 лет, из которых 65,9% девушек и 34,1% юношей. Средний возраст составил $20,8 \pm 1,4$ года, средний рост — $170,3 \pm 8,2$ см, средний вес — $66,7 \pm 11,5$ кг, средний индекс массы тела (ИМТ) — $23,0 \pm 3,4$ кг/м². По результатам анализа ИМТ, 8,5% студентов имели недостаточный вес, 65,9% респондентов находились в пределах нормы, 23,7% опрошенных имели избыточный вес. Эти показатели указывают на то, что почти треть студентов имеет повышенный риск развития ожирения и связанных с ним метаболических нарушений.

Анализ пищевых привычек выявил, что 17,1% студентов никогда не пропускают завтрак, 28,7% респондентов делают это редко, 37,8% анкетированных иногда и 16,5% опрошенных часто. Пропуск завтрака особенно распространен среди девушек (52,7%), что может быть связано с желанием контролировать вес. Частый пропуск утреннего приема пищи способствует нарушению энергетического баланса и повышает риск переедания в течение дня.

Употребление фастфуда два раза и более в неделю отмечено у 43,9% студентов, а перекусы сладким или чипсами ежедневно — у 36,0% опрошенных. Высокая калорийность таких продуктов, сочетание с низкой физической активностью и эмоциональными факторами усиливают риск развития ожирения. При этом эмоциональное переедание при стрессе выявлено у 61,6% студента, что свидетельствует о том, что психоэмоциональные состояния оказывают значительное влияние на пищевое поведение. Ограничение пищи для контроля веса практикуют 50,6% респондентов, что показывает наличие сознательного подхода к регулированию массы тела, однако при сочетании с эмоциональным перееданием эффективность таких ограничений может быть снижена.

Физическая активность студентов распределилась следующим образом: 29,9% анкетированных занимаются спортом три раза и более в неделю, 43,3% опрошенных — один–два раза, а 26,8% респондентов не занимаются физической активностью вовсе. Среднее время сидячей активности составило $7,1 \pm 1,9$ часа в день, что отражает преобладание малоподвижного образа жизни. Недостаток регулярной физической активности не только снижает энергетические затраты организма, но и приводит к нарушению обмена веществ, повышению массы тела и ухудшению кардиометаболического профиля.

Сон и стресс также оказывают значительное влияние на здоровье студентов. Среднее количество сна составило $6,2 \pm 1,1$ часа, при этом 43,3% респондентов спят менее шести часов в сутки. Недостаток сна приводит к изменению гормонального фона, повышению уровня грелина и снижению лептина, что увеличивает аппетит и способствует накоплению жировой массы. Регулярный стресс, связанный с учебной нагрузкой, отмечен у 56,1% студентов, что усиливает эмоциональное переедание и риск набора веса. Ночные перекусы встречаются часто у 19,5% опрошенных и иногда у 45,1% респондентов, что увеличивает суточный калораж и негативно влияет на метаболические процессы, особенно при ограниченном сне.

В отношении отношения к здоровью, 59,1% анкетированных оценивают свой вес как нормальный, 29,9% — как избыточный, и 11,0% опрошенных — как недостаточный. При этом 25,6% студентов считают, что медицинские знания значительно помогают формировать здоровые привычки, 53,0% респондентов — частично, а 21,4% студентов считают, что знания о медицине не влияют на их поведение. Это подчеркивает, что наличие теоретических знаний не всегда переходит в практические навыки поддержания здорового образа жизни, особенно при наличии стрессовых факторов и привычек, способствующих ожирению.

Результаты исследования показывают, что среди студентов медицинских вузов высока распространенность факторов риска ожирения. Наиболее

значимыми являются нерегулярное питание (пропуск завтрака, частое употребление фастфуда и сладких перекусов), низкий уровень физической активности, недостаточный сон и высокий уровень психоэмоционального стресса. Девушки чаще демонстрируют поведенческие риски, связанные с питанием, тогда как юноши — с малоподвижным образом жизни. Более половины студентов имеют несколько факторов риска одновременно, что подчеркивает необходимость комплексных профилактических мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, коррекцию пищевых привычек, увеличение физической активности, нормализацию сна и управление стрессом.

Вывод. В ходе проведенного исследования выявлена высокая распространенность факторов риска ожирения среди студентов медицинского вуза в возрасте 19–22 лет. Анализ данных показал, что значительная часть участников имеет избыточный вес, а большинство студентов демонстрирует поведенческие и физиологические риски, включающие нерегулярное питание, частое употребление фастфуда и сладких перекусов, эмоциональное переедание, низкий уровень физической активности, недостаточный сон и повышенный уровень стрессовой нагрузки. Девушки чаще склонны к пищевым нарушениям и ограничению еды для контроля массы тела, тогда как юноши демонстрируют низкую физическую активность и высокое время сидячей нагрузки.

Полученные результаты подчеркивают многообразный характер ожирения и указывают на необходимость комплексного подхода к профилактике среди студентов. Для снижения факторов риска рекомендуется внедрение программ, направленных на формирование здоровых пищевых привычек, включающих регулярные приемы пищи с обязательным завтраком, снижение потребления фастфуда и сладких перекусов, а также обучение принципам эмоциональной регуляции при стрессовых ситуациях. Важным элементом профилактики является повышение физической активности, включая регулярные занятия спортом не менее трех раз в неделю и сокращение времени сидячей активности.

Особое внимание следует уделять нормализации сна, обеспечивая студентам возможность для отдыха не менее 7–8 часов в сутки, и организации мероприятий по снижению учебного и эмоционального стресса. Использование медицинских знаний для формирования здорового образа жизни должно быть подкреплено практическими образовательными программами, мотивационными тренингами и групповыми инициативами, направленными на популяризацию ЗОЖ среди студентов.

Систематическая профилактика, направленная на коррекцию питания, увеличение физической активности, нормализацию сна и управление стрессом, может способствовать снижению риска ожирения среди студентов медицинских вузов и формированию устойчивых здоровых привычек, что особенно важно для будущих специалистов в области здравоохранения.

Библиографический список.

1. Проблема ожирения: взгляд специалиста // Ремедиум. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-ozhireniya-vzglyad-spetsialista> (дата обращения: 02.10.2025).
2. Грицинская В.Л., Новикова В.П., Хавкин А.И. К вопросу об эпидемиологии ожирения у детей и подростков (систематический обзор и мета-анализ научных публикаций за 15-летний период) // Вопросы практической педиатрии. 2022; 17(2): 126–135. DOI: 10.20953/1817-7646-2022-2-126-135
3. Замалетдинова, Л. И. Нарушение режима питания у студентов как причина развития заболеваний желудочно-кишечного тракта / Л. И. Замалетдинова, А. О. Осипова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 4(88). – EDN MRBXJL.
4. Шабардин, А. М. Оценка распространенности избыточной массы тела и ожирения студентов медицинской академии / А. М. Шабардин, А. И. Насыпова, К. А. Николаева // Дневник науки. – 2024. – № 12(96). – EDN UMLGPI.

5. Елисеева Ю.В., Пичугина Н.Н., Елисеев Ю.Ю. Медико-социальные и поведенческие факторы риска нарушений массы тела у студентов медицинского вуза. Профилактическая медицина. 2019;22(6):67 -71
6. Шкляев, А. Е. Влияние уровня депрессии и стресса на функциональное состояние желудочно-кишечного тракта / А. Е. Шкляев, Ю. И. Галиханова, Д. А. Толмачев // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2023. – № 3(67). – С. 104-112. – DOI 10.21685/2072-3032-2023-3-11. – EDN PPXBNU.
7. Киселева А.С., Мещерякова Ю.Э., Лидохова О.В. АНАЛИЗ УРОВНЯ ОЖИРЕНИЯ И ОЦЕНКА РИСКОВ ЕГО РАЗВИТИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВГМУ ИМ.Н.Н.БУРДЕНКО // Международный студенческий научный вестник. 2023. № 3. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21298> (дата обращения: 02.10.2025).

Оригинальность 78%