

УДК 796

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Бажина И.А.,

старший преподаватель,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

г. Калуга, Россия

Дорофеев В.В.,

старший преподаватель,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

г. Калуга, Россия

Коваленко Е.И.,

студентка,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, г. Калуга,

Россия

Аннотация

В статье рассмотрена актуальная проблема избыточной массы тела и ожирения как значимого фактора риска развития хронических заболеваний и снижения качества жизни населения. Проанализированы статистические данные о росте распространённости избыточного веса и ожирения в России и мире, включая детские и подростковые возрастные группы. Особое внимание уделено роли родителей в формировании пищевого поведения детей, выявлена значимость скрытого контроля в питании для профилактики избыточного веса. Освещены современные подходы к лечению ожирения, подчеркивается необходимость

комплексного, многоаспектного вмешательства, включая изменение образа жизни, диетических привычек и медицинскую помощь. Исследования подчеркивают роль образовательных учреждений как центров координации профилактических мероприятий, включая расширение физкультурных занятий и доступ к спортивным секциям. Основные выводы: избыточная масса тела и ожирение имеют глобальный рост с негативными социальными и медицинскими последствиями; профилактика и лечение требуют системного подхода с участием семьи, медицинских специалистов, образовательных учреждений и общества в целом.

Ключевые слова: избыточная масса тела, ожирение, здоровье, здоровый образ жизни, профилактика, питание.

A HEALTHY LIFESTYLE AND OVERWEIGHT PREVENTION

Bazhina I.A.,

Senior Lecturer,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Dorofeev V.V.,

graduate student, Senior Lecturer,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Kovalenko E.I.,

student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Abstract

This article examines the pressing issue of overweight and obesity as a significant risk factor for chronic diseases and a decline in quality of life. Statistical data on the

increasing prevalence of overweight and obesity in Russia and globally, including among children and adolescents, are analyzed. Attention is paid to the role of parents in shaping children's eating behavior, and the importance of hidden control over diet in preventing excess weight is revealed. Modern approaches to obesity treatment are discussed, emphasizing the need for a comprehensive, multifaceted intervention, including lifestyle modification, dietary habits, and medical care. Research emphasizes the role of educational institutions as focal points for preventive measures, including expanding physical education classes and access to sports clubs. Key findings: overweight and obesity are on the rise globally, with negative social and health consequences; prevention and treatment require a systemic approach involving families, healthcare professionals, educational institutions, and society at large.

Keywords: overweight, obesity, health, healthy lifestyle, prevention, nutrition.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является одним из самых ценных ресурсов человека, определяющим качество и продолжительность жизни. В современном мире ритм жизни становится всё более интенсивным, а вопросы поддержания здоровья и профилактики заболеваний приобретают особое значение. Здоровый образ жизни — это комплекс привычек и моделей поведения, способствующих укреплению физического, психического и социального благополучия. Одной из актуальных проблем сегодня является избыточная масса тела, которая порождает множество заболеваний и ухудшает качество жизни миллионов людей по всему миру [1]. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, за последние 50 лет число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более, чем втрое. В экономически развитых странах почти 50% населения имеют избыточный вес, из них 30% страдают ожирением.

В России в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела. Отмечается рост распространенности ожирения во всех возрастных группах. С каждым годом увеличивается число детей и

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

подростков, страдающих ожирением. По оценкам Всемирной Федерации по борьбе с ожирением, в 2025 году избыточная масса тела будет у 42% населения планеты, а каждый пятый взрослый в мире будет страдать ожирением: 18% мужчин и более 21% женщин. При сохранении темпов распространения ожирения на текущем уровне к 2030 году число взрослых людей, страдающих от различных форм ожирения, во всем мире превысит 1,5 млрд человек [8].

Неуклонный рост распространённости ожирения в последние годы вносит существенный вклад в бремя хронических неинфекционных заболеваний. Ожирение является предиктором развития и независимым фактором риска ряда серьезных сердечно-сосудистых, метаболических, а также онкологических заболеваний. Коморбидный фон значительно уменьшает продолжительность жизни в среднем на 3-5 лет при небольшом избытке веса, до 15 лет при выраженном ожирении. Практически в двух случаях из трех смерть человека наступает от заболевания, связанного с нарушением жирового обмена и ожирением.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ряд авторов (Назарова Л. Ш., Даукаев Р.А., Мусабилов Д.Э., Каримов Д.О., Байгильдин С.С., Зеленковская Е.Е., Яхина М.Р., Бакиров А.Б.) актуализируют в своих исследованиях проблему избыточной массы тела и ожирения у детей. Правильное питание является одним из основополагающих факторов полноценного роста и развития детей. Ребёнок находится в тесной взаимосвязи со своим окружением, и наиболее важную роль в его воспитании и жизнеобеспечении, безусловно, играют родители. Не являются исключением и вопросы, связанные с организацией питания [12]. Особенности подхода родителей к данной проблеме могут обуславливать формирование нарушений пищевого поведения, а также избыточной массы тела и ожирения как в детском, так и во взрослом возрасте. Одним из наиболее важных параметров, требующих детального анализа, является родительский контроль за питанием детей.

В исследование были включены 135 жителей Республики Башкортостан, имеющих детей в возрасте 7—11 лет с z-score по индексу массы тела (ИМТ) не менее —1 (оптимальная масса тела, избыточная масса тела, ожирение). Сбор первичных данных проводился в 2019 г. путём анкетирования. Статистическая обработка данных выполнялась с использованием логистического регрессионного анализа.

Показатель Indicators	<i>B</i>	Стандартная ошибка Standard error	Вальд Wald	Степени свободы df	<i>p</i>	Exp (<i>B</i>)	95% доверительный интервал для Exp (<i>B</i>) 95% confidence interval for Exp (<i>B</i>)
«Я предлагаю ребёнку его любимую пищу в обмен на хорошее поведение» «I offer my child his favourite food in exchange for good behaviour»	0.361	0.149	5.851	1	0.016	1.435	1.071–1.923
Константа Constant	–1.238	0.326	14.447	1	0.000	0.290	–

Примечание. *R*-квадрат Cox & Snell = 0,044; *R*-квадрат Nagelkerke = 0,060. χ^2 модели = 6,065; *p* = 0,014; проверка согласия Hosmer–Lemeshow: *p* = 0,500.

Note. Cox & Snell *R* Square = 0.044; Nagelkerke *R* Square = 0.060. Model Chi-square = 6.065, *p* = 0.014. Hosmer-Lemeshow test: *p* = 0.500.

Рис. 1. Характеристика модели логистического регрессионного анализа для оценки взаимосвязи между применением родителями явного контроля в форме ограничения-награды и формированием превышения нормы по ИМТ (избыточной массы тела или ожирения) у детей

Авторы приходят к выводу о том, что применение родителями скрытого контроля в виде воздержания от покупки домой сладостей и чипсов, а также отказ от такой формы явного контроля, как использование любимой пищи ребёнка в обмен на хорошее поведение, вносит существенный вклад в предупреждение формирования избыточной массы тела и ожирения у детей [9].

Показатель Indicators	<i>B</i>	Стандартная ошибка Standard error	Вальд Wald	Степени свободы df	<i>p</i>	Exp (<i>B</i>)	95% доверительный интервал для Exp (<i>B</i>) 95% confidence interval for Exp (<i>B</i>)
«Как часто Вы воздерживаетесь от покупки домой сладостей и чипсов?» «How often do you refrain from buying sweets and chips for home?»	-0.374	0.176	4.521	1	0.033	0.688	0.487–0.971
Константа Constant	0.641	0.610	1.105	1	0.293	1.899	–

Примечание. *R*-квадрат Cox & Snell = 0,034; *R*-квадрат Nagelkerke = 0,047. χ^2 модели = 4,684; *p* = 0,030; проверка согласия Hosmer-Lemeshow: *p* = 0,482.

Note. Cox & Snell *R* Square = 0.034; Nagelkerke *R* Square = 0.047. Model Chi-square = 4.684, *p* = 0.030. Hosmer-Lemeshow test: *p* = 0.482.

Рис.2. Характеристика модели логистического регрессионного анализа для оценки взаимосвязи между применением родителями скрытого контроля и формированием превышения нормы по ИМТ (избыточной массы тела или ожирения) у детей

В научной литературе (Есауленко И.Э., Петрова Т.Н., Фурсова Е.А., Кочеткова И.В., Татаркова Ю.В., Головки Т.В., Шарапова Ю.А., Мокшина А.И.) определяется важность комплексного подхода к лечению ожирения, поскольку оно требует долгосрочного изменения образа жизни, диетических привычек и, в некоторых случаях, медицинского вмешательства [5].

Между тем, люди часто игнорируют первые признаки заболевания, тем самым запуская необратимые нарушения здоровья. Доказано, что больные ожирением чаще обращаются за медицинской помощью к кардиологу, дерматологу, неврологу и другим узким специалистам, не акцентируя внимания на избыточной массе тела. Несмотря на признанную многими авторами необходимость подключения к лечебным мероприятиям специалистов разного профиля, комплексное наблюдение и лечение назначают лишь немногие врачи. Это объясняется тем, что большинство врачей все еще считают, что ожирение - это не медицинская проблема и поэтому требующая исключительно личного вклада больного в изменение образа жизни [6].

Стратегия борьбы с избыточной массой тела и ожирением основана на предупреждении, выявлении и раннем начале лечения. В настоящее время лечение больных ожирением, за исключением осложненных форм,

осуществляется в условиях амбулаторно-поликлинической службы. Качество оказания помощи в первичном звене формирует траекторию движения пациента к снижению веса и предупреждению сопутствующей патологии. Потеря каждые 10% массы снижает риск развития диабета и связанных с ожирением онкопатологий на 30 и 40% соответственно. Уменьшение веса позволяет снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему, разгрузить суставы, предотвратить развитие сердечных осложнений, гипертонии, дегенеративных и воспалительных заболеваний суставов [4].

Многие диетологи успешно применяют для лечения ожирения низкокалорийные диеты с ограничением энергетической ценности пищи на уровне энерготрат основного обмена. Приблизительный расход энергии составляет 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 час. Такое ограничение соответствует 2000 ккал суточного рациона. При ограничении калорийности пищи необходимо следить за достаточным употреблением белков. Для этого на каждую недостающую килокалорию дополнительно добавляют 12-15 мг белка, что в среднем составляет дополнительно 15-20 г белка в сутки. Кроме увеличения употребления белка, необходимо следить за достаточным снабжением организма витаминами, минеральными солями и полиненасыщенными жирными кислотами. При снижении калорийности суточного рациона следует учитывать то, что снижение калорийности более, чем на 200 ккал приведет к компенсаторному включению в процесс других звеньев обмена веществ.

Профилактика избыточной массы может осуществляться через рациональное питание, в частности, исследователи делают акцент на завтраках. В рамках исследования авторы демонстрируют, что соблюдение завтраков (не реже 2 раз в неделю) и сокращение числа ужинов до 4 раз в неделю дает рост удельного веса лиц с нормальной массой тела в 2 раза, снижение удельного веса лиц с избыточной массой тела - в 7 раз, с ожирением - в 3,5 раза. Продвижение принципов рационального питания путем разработки образовательных программ для студентов весьма актуально. Предлагаемый авторами алгоритм Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

рационального питания должен включать сведения о важности приема пищи в утреннее время на завтрак и снижении калорийности пищи, потребляемой вечером на ужин, вплоть до полного отказа от ужина хотя бы 3 раза в неделю в первую очередь для лиц не моложе 21 года и с повышенной массой тела [7].

Людям с излишней массой тела следует увеличить затраты энергии таким образом, чтобы для покрытия энергетических затрат организм начал использовать жировые запасы. Достичь этого возможно увеличением физических нагрузок, двигательной активности, занятием простейшими видами спорта. Все знают о необходимости и пользе физических нагрузок при излишней массе тела, но, приступив к тренировкам, многие быстро теряют надежду на положительный результат.

Связано это с тем, что жировая ткань организмом расходуется очень медленно, необходимо достаточное терпение и упорство для достижения видимого результата тренировок. Мнение о том, что ежедневный бег в течение 10-15 минут способствует снижению массы тела ошибочно. Такая нагрузка может быть только общеукрепляющей. Снижения веса можно достичь ежедневным бегом в течение часа. Определение взвешиванием снижение массы зачастую связано с потерями жидкости, а не жировой ткани. Это снижение очень быстро восстанавливается после употребления жидкости.

Взаимосвязь между профилактикой избыточной массы тела и спортом – самая прямая. Результаты исследования сербских ученых показали, что жировые отложения и окружность талии отрицательно коррелируют с физической подготовленностью организма, это свидетельствует, что дети с высокой физической подготовкой имеют меньший процент содержания жировой ткани, чем дети с низкой физической активностью. В данном исследовании подчеркивается необходимость разработки мер по улучшению физической формы детей с целью предупреждения развития ожирения [11].

Оптимизация физической активности детей и подростков в условиях образовательных учреждений включает: увеличение обязательных и

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

факультативных уроков физкультуры; увеличение охвата числа детей, занимающихся массовыми видами спорта; расширение спортивных секций и привлечение в них учащихся на бесплатной или льготной основе; строительство юношеских спортивных школ, стадионов, спортплощадок, футбольных полей, катков и др. [2].

В исследованиях ряда авторов подчеркивается, что школы должны стать координационными центрами для профилактики ожирения. В системе физического воспитания школьников должны применяться разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультурная пауза, физические упражнения на длинных переменах и т. д.), внеклассные формы организации занятий (спортивные секции по видам спорта, школьные соревнования и т. д.). Предлагаемые мероприятия по профилактике ожирения у детей в Российской Федерации согласуются с рекомендациями ВОЗ [3].

Зарубежным опытом эффективного внедрения профилактических мероприятий в школах является реализация программы Health Mowers (США). Результаты исследования свидетельствуют, что комплексная школьная программа профилактики детского ожирения, включающая медицинское образование, физическое воспитание, дополнительную физическую активность, а также участие персонала и семьи, может оказать существенное положительное влияние на здоровье ребенка. Высокая эффективность данной программы, как считают авторы, достигалась применением различных стратегий: обучение, скрининг, социальная поддержка, политика и охват всех целевых групп. Значительная роль при реализации программы отводилась школьным учителям [10].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важно помнить, что здоровый образ жизни – это не только профилактика избыточной массы тела и рациональное питание. Это комплексная система, включающая физическую активность, отказ от вредных привычек, полноценный сон и психоэмоциональное благополучие. Регулярные занятия спортом постоянное движение помогают поддерживать тонус мышц, укреплять сердечно-сосудистую систему и предотвращать многие заболевания. Отказ от вредных привычек важен с точки зрения рационального отношения к своему здоровью и иммунитету. Исключение курения, алкоголя и наркотиков снижает риск онкологии, сердечных патологий и других проблем. ЗОЖ – это также полезные привычки, повторяемые изо дня в день: ранний подъем, засыпание до двенадцати ночи, достаточный сон (7–9 часов), дыхательные практики, закаливание, водный баланс и т.д. Полезные привычки восстанавливают организм и улучшает когнитивные функции.

В исследованиях не часто, но упоминается о таком важном аспекте как психоэмоциональное здоровье и его связи с физическим состоянием. Методики управления стрессом, практика дыхания, медитация, простое живое общение или хобби – все в комплексе предотвращает эмоциональные проблемы и поддерживает ментальное равновесие.

Таким образом, обзор современных научных исследований показывает, что проблема здорового образа жизни и избыточной массы тела по-прежнему является актуальной, однако, текущие тенденции в сфере спорта и физической культуры могут определить положительный прогноз.

Поддержание здоровья через здоровый образ жизни и профилактику избыточной массы тела является основой долгой и активной жизни. Регулярная физическая активность, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек и своевременный контроль веса помогают предотвратить развитие многих хронических заболеваний. Только комплексный и осознанный подход к своему

здоровью позволяет сохранять гармонию тела и духа, улучшая качество жизни и снижая риски, связанные с лишним весом.

Библиографический список

1. Алфёрова В.И, Мустафина С.В. Распространенность ожирения во взрослой популяции Российской Федерации (обзор литературы) // Ожирение и метаболизм. 2022;19(1): 96-105.

2. Белоусова И.Б., Макаренко В.К., Чернецов В.Н. Использование различных форм физического воспитания у школьников с избыточной массой тела // Материалы 19 Международной научно-метод. конференции - 2015. - С. 178-180.

3. Всемирная организация здравоохранения. Центр СМИ. Информационные бюллетени. Февраль 2018. Ожирение и избыточный вес. Электронный ресурс: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 09.12.2025)

4. Дедов И.И., Мельниченко Г.А., Шестакова М.В. и др. Национальные клинические рекомендации по лечению морбидного ожирения у взрослых. 3-ий пересмотр (лечение морбидного ожирения у взрослых) // Ожирение и метаболизм. 2018;15(1):53-70.

5. Есауленко И.Э., Петрова Т.Н., Фурсова Е.А., Кочеткова И.В., Татаркова Ю.В., Головки Т.В., Шарапова Ю.А., Мокшина А.И. Совершенствование организационных и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на профилактику избыточной массой тела и ожирения // Менеджер здравоохранения. 2024; 11:29-38.

6. Кривонос О.В., Бойцов С.А., Еганян Р.А., Измайлова О.В., Карамнова Н.С., Калинина А.М., Тутельян В.А. Оказание медицинской помощи взрослому населению по снижению массы тела: методические рекомендации под ред. С.А. Бойцова - М.: РОПНИЗ, ООО «Силицея-Полиграф», 2023. - 52 с.

7. Максименко Л. В., Караваева Рохас Т. Завтрак как мера профилактики избыточной массы тела среди студентов // Вопросы питания. Том 87. №5. 2018. С.96-102.

8. Меньшикова Л.В., Бабанская Е.Б. Половозрастная эпидемиология ожирения // Ожирение и метаболизм. 2018; 15(2): 1722.

9. Назарова Л.Ш., Даукаев Р.А., Мусабилов Д.Э., Каримов Д.О., Байгильдин С.С., Зеленковская Е.Е., Яхина М.Р., Бакиров А.Б. Родительский контроль в профилактике избыточной массы тела и ожирения у детей // Гигиена и санитария. 2021; 100 (6): 629-632.

10. A holistic school-based intervention for improving health-related knowledge, body composition, and fitness in elementary school students: an evaluation of the HealthMPowers program. Источник: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4079644/> (дата обращения: 09.12.2025)

11. Correlation between Fitness and Fatness in 6-14-year Old Serbian School Children Источник: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3075053/> (дата обращения: 09.12.2025)

12. Scaglioni S., De Cosmi V., Ciappolino V., Parazzini F., Brambilla P., Agostoni C. Factors influencing children's eating behaviours // Nutrients. 2018; 10(6): 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706> (дата обращения: 09.12.2025)