

С.П. Киселева, А.С. Юнина
АКТУАЛЬНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ДИЕТ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ
Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. А.М. Морозов
Кафедра общей хирургии
Тверской государственной медицинской университет, г. Тверь

S.P. Kiselyova, A.S. Yunina
THE RELEVANCE OF MODERN DIETS AMONG THE POPULATION
Tutor: PhD, associate professor A.M. Morozov
Department of General Surgery
Tver State Medical University, Tver

Резюме. Современное общество активно развивается, в связи с чем меняется характер питания, и тема избыточной массы тела становится с каждым годом все актуальнее. Полученные результаты анкетирования показывают, что на данный момент есть определенная доля людей с избыточной массой тела и ожирением. Также у опрошенных есть недостаток знаний о правильном питании и фитнесе, что негативно сказывается на ожидаемых результатах похудения.

Ключевые слова: ожирение, образ жизни, диета, качество жизни.

Resume. Modern society is actively developing, and therefore the nature of nutrition is changing, and in this regard, the topic of overweight is becoming more relevant every year. The survey results show that at the moment there is a certain proportion of overweight and obese people. The respondents also have a lack of knowledge about proper nutrition and fitness, which negatively affects the expected results of weight loss.

Keywords: overweight, lifestyle, diet, quality of life.

Актуальность. Современное общество активно развивается, в связи с чем меняется характер питания, люди отдают предпочтение фаст-фуду, еде быстрого приготовления, в связи с этим тема избыточной массы тела становится с каждым годом все актуальнее [1]. По данным исследования Ipsos 2021 года, которое проходило в 30 странах, 45% людей во всем мире пытаются похудеть. Данная цифра увеличивается до двух третей (60%) людей в Чили и составляет более чем 50% в Испании, Перу, Саудовской Аравии, Сингапуре и США [2]. Попытки современного человека похудеть зачастую оказываются неудачны, так как большая часть населения использует неправильные методы, считая основным способом похудения диеты с дефицитом калорий, моно(кето)-диеты, при которых нарушается соотношение БЖУ, мочегонные препараты и другие способы, даже не задумываясь на сколько килокалорий необходимо снизить потребление пищи и чем грозит их нерациональное снижение или какое влияние мочегонные препараты оказывают на почки, печень и организм в целом [3,4]. Незнание данных принципов и злоупотребление одним из методов могут вызывать обезвоживание, электролитный дисбаланс и негативно сказываться на функции почек, что увеличивает риск серьезных осложнений для здоровья. Установлено, что при правильном занятии фитнесом и соблюдении правильного питания за 3 месяца человек снижает жировую массу на 15%, что является эффективным и не вредит организму как экстремальные способы похудения [5,6]. К самому похудению люди прибегают по разным причинам. Основной же

проблемой остается непринятие себя – здоровые люди пытаются похудеть, чтобы добиться «идеала». Люди с избыточным весом, испытывают дискомфорт в повседневной жизни и негативное давление со стороны социума (дискриминируют на работе, затрудняется поиск партнера, снижается мобильность, а также качество и количество социальных контактов) [7,8]. Современные методы снижения массы тела варьируются и представляют широкий спектр подходов.

Цель: оценить способы снижения массы тела.

Задачи:

1. Создание опросной анкеты.
2. Сбор информации при анкетировании.
3. Анализ и выявление триггерных факторов.
4. Оценка полученных результатов.

Материалы и методы. В ходе настоящего исследования был проведен анонимный социологический опрос, состоящий из 22 вопросов, в котором участвовало 126 респондентов. Возраст респондентов составил: 18-25 лет - 100 опрошенных (79,4%), 26-30 лет - 7 опрошенных (5,6%), 31-40 лет - 6 опрошенных (4,8%), 41-50 лет - 8 опрошенных (6,3%), старше 50 лет = 5 опрошенных (4%). Из них 104 женщины (82,5%) и 22 мужчины (17,5%). Использовался статистический метод, метод анализа и синтеза, математический метод [9].

Результаты и их обсуждение. При анализе результатов анкетирования были получены следующие данные: среди опрошенных - 71 человек с нормой массы тела (56,3%), с нарушением массы тела - 49 (38,8%), среди которых 17 человек с избыточной массой тела (13,5%), у 8 ожирение первой степени (6,4%), два человека с ожирением второй степени (1,6%), 21 с недостаточной масса тела (16,7%) и 1 человек имеет дефицит массы тела (0,7%), 6 респондентов (4,9%) некорректно указали свои данные.

Более 50% опрошенных хотели бы похудеть в данный момент, хотя находятся в нормальной массе тела – ИМТ от 18,5 до 24,9.

Основными поводами к мысли о похудении стали: проблемы со здоровьем (14,1%) и непринятие себя (74,6%). Такая причина как – неодобрительные отзывы со стороны окружающих, остается на последнем месте и составляет 1,4%, наряду со стремлением к лучшей версии себя, хорошему внешнему виду и другими вариантами ответа, которые респонденты указали сами.

Среди опрошенных хотели бы похудеть 67 (53%), однако ИМТ от 25, соответствующее избыточной массе тела, имеют лишь 23 человек из данных 67. Из них: 15 избыточный ИМТ (от 25 до 30), 6 ожирение 1 степени (от 30 до 35), 2 с ожирением 2 степени (от 35 до 40). Из 104 женщин хотели бы похудеть 58, из которых ИМТ, соответствующее избыточной массе тела, ожирению 1 или 2 степени, имеют лишь 18. Из 22 мужчин хотели бы похудеть 9, из которых ИМТ выше нормы (18,5-24,9) лишь у 5. Таким образом, большая часть желающих снизить вес (44 опрошенных – 65,67%) имеет нормальный уровень ИМТ. По результатам опроса из 58 женщин и 9 мужчин, 40 женщин и 8 мужчин хотели бы похудеть из-за непринятия себя. Исходя из данного, можно сделать вывод, что мнение общества, решающее в данном вопросе.

Данная причина оказывает давление на людей, даже если они находятся в пределах здорового веса.

Первое место среди самых безопасных и эффективных методов снижения массы тела занимали прогулки на свежем воздухе (77,8%), на втором – занятия фитнесом (75,4%), занятия в секциях (57,1%) и замыкают данную цепочку диеты с дефицитом ккал (49,2%).

Чаще всего люди комбинировали занятия фитнесом и диеты с дефицитом ккал. Но по полученным данным можно сделать вывод, что спортом такие люди занимаются не систематично, а о правильном соотношении питательных веществ в организме они не знают. Так 54% опрошенных ошибочно считают, что для похудения соотношение БЖУ должно быть 50/20/30, в то время как для нормального функционирования организма и эффективного похудения необходимо соотношение 25-35/10-15/40-60 [3].

В заключительной части анкетирования мы предлагали людям отметить эффективность различных методов для похудения по 10 бальной шкале.

Эффективность голодовок была оценена в 2,7 балла. 25 % считают, что диеты с дефицитом килокалорий помогут в вопросе снижения веса (эффективность диет с дефицитом килокалорий оценена в 6,8 балла). Занятия фитнесом считают эффективными 30,2% опрошенных, и лишь 4% характеризуют данный способ малоэффективным (эффективность занятия фитнесом оценена в 7,9 балла).

В связи с популярным способом похудения – спортом, задавался вопрос о знании последствий неправильного выполнения упражнений. По результату опроса респонденты считают наиболее опасными противопоказаниями – обострением хронических заболеваний (81,7%), артериальную гипертензию (75,4%), астму (69%). На второе место респонденты ставят наличие злокачественных новообразований (53,2 %) и инфекционных/воспалительных заболеваний (57,1%). Психические расстройства считают противопоказанием 24,6% опрошенных. На вопрос «Если бы Вы узнали о наличии противопоказаний к занятию определённым видом спорта, вы бы нашли альтернативу или перестали им заниматься» - 87,3% респондентов хотели бы найти альтернативу, 7,1% продолжили бы занятия, не смотря на противопоказания, и 5,6% перестали бы заниматься спортом совсем.

В качестве альтернативы традиционным способам похудения были заданы вопросы про хирургическое вмешательство для снижения избыточной массы тела. По результатам опроса, 10% считают данный способ не эффективным, 47,6% никогда к нему не прибегли бы, 29,4% считают, что к данному способу следует прибегать только в качестве последнего средства и лишь 2 человека (1,6%) решились бы на операцию, чтобы похудеть (эффективность данного метода оценена в 2,8 балла). Такое отношение к данному способу вызвано тем, что люди зная о послеоперационных последствиях, таких как расстройства пищеварения, недостаток питательных веществ, образование послеоперационных грыж и анемии, выбрали другой способ для получения «идеального тела».

Выводы. Полученные результаты анкетирования показывают, что на данный момент есть определенная доля людей с избыточной массой тела и ожирением.

Большинство респондентов не доверяют экстремальным методам похудения и предпочитают более безопасные подходы. Также у опрошенных есть недостаток знаний о правильном питании и фитнесе, что негативно сказывается на ожидаемых результатах похудения. Масса тела является важным фактором для поддержания здоровья и благополучия населения, что делает её актуальной темой для общественного здравоохранения и профилактических программ.

Литература

1. Агапитова, В. С. фаст фуд в жизни современного человека [Текст] / В. С. Агапитова, Е. А. Лепухова, С. С. Козлов // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2022. – Т.1., № 6(51) – С. 333-339.
2. 45% людей во всем мире в настоящее время пытаются похудеть / [Электронный ресурс] // ПромРейтинг : [сайт]. — Режим доступа: <https://promrating.ru/news/45-lyudej-vo-vsem-mire-v-nastoyashhee-vremya-pytayutsya-pohudet/> (дата обращения: 28.07.2024).
3. Песков Иван Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов - как рассчитать количество БЖУ / Песков Иван [Электронный ресурс] // Нутрициология: [сайт]. — Режим доступа: <https://nutriciologiya.ru/blog/sootnoshenie-bzhu/#h82skp61a4tkwptpp7gwude21rzfl26> (дата обращения: 30.07.2024).
4. Иванникова, Е. В. Кетогенная диета: история возникновения, механизм действия, показания / Е. В. Иванникова, М. В. Алташина, Е. А. Трошина // Проблемы эндокринологии. – 2022. – Т. 68, № 1. – С. 49-72.
5. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2022620585 Российская Федерация. База данных тестовых заданий для студентов медицинских вузов по теме "Формирование здоровья будущих матерей": № 2022620314: заявл. 22.02.2022: опубли. 18.03.2022 / М. А. Беляк, К. В. Буканова, Э. В. Буланова [и др.].
6. Магомедов, А. А. Проблема снижения физической активности и подготовленности школьников с избыточной массой тела / А. А. Магомедов // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13, № 12-1. – С. 198-203
7. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2022620562 Российская Федерация. База данных учебно-методических материалов по дисциплине "Анатомия человека": № 2022620324: заявл. 22.02.2022: опубли. 16.03.2022 / М.А. Беляк, К.В. Буканова, Э.В. Буланова [и др.].
8. Калькулятор индекса массы тела (ИМТ) / [Электронный ресурс] // Клиника бариатрии Бориса Цветкова на базе СОКБ им. В.Д.Середавина: [сайт]. — Режим доступа: <https://clinic-cvetkov.ru/company/kalkulyator-imt/?ysclid=lzkcqbq8zs248373497> (дата обращения: 26.07.2024).
9. Фонталова, Н. С. Социально-психологические особенности людей с различной степенью избыточной массы тела / Н. С. Фонталова, А. О. Шишкина, Р. Н. Фонталов // Baikal Research Journal. – 2017. – Т. 8, № 1. – С. 28.
10. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2021661873 Российская Федерация. Программа для проведения дистанционного социологического анкетирования: № 2021660772: заявл. 05.07.2021: опубли. 16.07.2021 / С. В. Жуков, М. В. Рыбакова, П. И. Дементьева [и др.].