

Сыс В.С., Камышева П.Ю.

ВЛИЯНИЕ ХРОНОТИПА («СОВЫ» И «ЖАВОРОНКА») НА ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВИТАМИНОМ D В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Шаденко В.Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Беларусь характеризуется крайне высокой распространенностью гиповитаминоза D среди всех возрастных групп населения, что обусловлено ее географическим положением в умеренных широтах (51–56° с.ш.) и недостаточным уровнем инсоляции в осенне-зимний период, что порой заставляет ловить солнечные лучи. Выработка витамина D в кожных покровах практически останавливается, и к концу зимы дефицит метаболита 25(OH)D фиксируется у 60–80% жителей страны. Современный образ жизни сопровождается расхождением между внутренними биоритмами и социальным расписанием — социальным джетлагом, что в наибольшей степени характерно для людей с вечерним типом суточной активности («совы»). Хронотип, являясь генетически детерминированной чертой циркадной системы, влияет на пищевое поведение и обеспеченность витамином D. Изучение связи «хронотип – реальный рацион — уровень витамина D» является важной гигиенической проблемой, решение которой откроет путь к персональным профилактическим стратегиям.

У обладателей вечернего хронотипа выявлены характерные пищевые нарушения: пропуск утреннего приема пищи наблюдается в 2–3 раза чаще, чем у «жаворонков», обед смещается на 15–16 часов, ужин — на время после 21 часа, ночные перекусы после 23 часов встречаются у 30–40% «сов», отмечается тяга к быстрым углеводам, жирной пище, фастфуду и кофеину, а также пониженное потребление белковых продуктов и пищи, богатой витамином D. У «сов» регистрируются гормональные изменения: рост грелина и снижение чувствительности к лептину. Показатели витамина D у «сов» ниже, чем у «жаворонков»: концентрация 25(OH)D на 5–10 нг/мл ниже, приверженность к регулярному приему витамина D на 25–30% реже. Причины дефицита у «сов» объединяются в три группы: поведенческие (меньше дневного нахождения на улице, поздний подъем), диетарные (редкое употребление жирной рыбы, яиц, обогащенных молочных продуктов) и метаболические (хронический недосып, ухудшающий работу почек и активность печеночных ферментов). Сочетание нерационального питания с гиповитаминозом D у лиц вечернего хронотипа дает синергический эффект и увеличивает вероятность остеопении и остеопороза, ослабления иммунитета с частыми ОРВИ, сердечно-сосудистыми патологиями (гипертония, атеросклероз), в добавок нарушения обмена веществ и набор лишнего веса. Социальный джетлаг у «сов» ведет к хроническому «долгу сна», снижению когнитивных способностей и замыканию порочного круга, при котором жировая ткань, накапливая витамин D, уменьшает его доступность для организма.

Хронотип значительно влияет на пищевое поведение: «совы» чаще пропускают завтрак, едят поздно и ночью, их рацион менее качественен. В условиях Беларуси обеспеченность витамином D у «сов» ниже, чем у «жаворонков», из-за особенностей образа жизни, режима питания и более низкой приверженности к приему добавок. Сочетание нездорового питания и недостатка витамина D у лиц вечернего хронотипа создает повышенные риски заболеваний органов и систем, а также сказывается на общем состоянии здоровья.