

А.Ю. Арсенович

ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ст. преп. А.В. Кушнерук

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A.U. Arsenovich

ASSESSMENT OF RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF OVERWEIGHT IN STUDENTS

Tutor: senior lecturer A.V. Kushneruk

Department of Hygiene of Children and Adolescents

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Изучены различные факторы, влияющие на избыточную массу тела у студентов: дневной рацион, количество приёмов пищи, количество перекусов и их состав, временные интервалы между приёмами пищи, количество потребляемой соли, генетическая предрасположенность, уровень физической активности, хронические заболевания, стрессовые состояния, количество ночного сна.

Ключевые слова: избыточная масса тела, пищевые привычки, факторы риска.

Resume. Various factors influencing overweight in students were studied: daily diet, number of meals, number of snacks and their composition, time intervals between meals, amount of salt consumed, genetic predisposition, level of physical activity, chronic diseases, stressful conditions, amount of nightly sleep.

Keywords: overweight, dietary habits, risk factors.

Актуальность. Избыточная масса тела – одна из самых главных и распространенных проблем в современном мире. Значимость проблемы избыточной массы тела молодеет с каждым годом, что определяется угрозой повышенной нетрудоспособности, инвалидизации молодых людей и снижением общей продолжительности жизни в связи с повышением развития тяжелых сопутствующих патологий. Лишний вес становится основной причиной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, повышает риск развития нарушений опорно-двигательного аппарата, пищеварительной, дыхательной, эндокринных систем. Кроме этого, избыточная масса тела влияет на социальные, психологические, экономические и другие аспекты жизни [2].

Цель: изучить факторы риска, влияющие на избыточную массу тела у студентов.

Задачи:

1. Оценка индекса массы тела студентов различных возрастных групп.
2. Установить взаимосвязь между избыточным весом респондентов и факторами-триггерами.
3. Провести сравнительный анализ результатов студентов, с выявленным избытком массы тела и нормальной массой тела.

Материалы и методы. Объектом анализа явились данные анкетирования, проведённого на платформе Google Forms. Анкета состоит из набора обязательных пунктов, которые респондентам необходимо было пройти. Степень соответствия массы тела и роста студентов проводилась с использованием расчёта индекса массы тела [1]. В целевой контингент исследования входят молодые люди различного возраста, обучающиеся на всех курсах и факультетах УО "БГМУ". Результаты анкеты подверглись статистическому анализу в программе Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Оценка ИМТ 131 студента показала следующие результаты: 1,5 % опрошенных имеют значительный дефицит массы тела, 20,6 %-дефицит массы тела, 56,6 % нормальную массу тела, избыточный вес был выявлен у 19,8 % опрошенных, а 1,5 % имеют ожирение I и II степени соответственно (Рисунок 1)

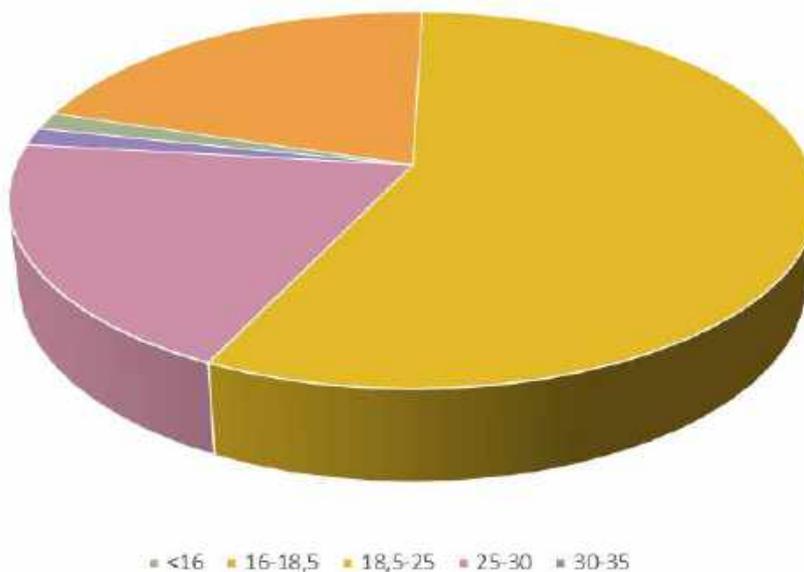


Рис. 1 – Распределение индекса массы тела студентов

Анализ пищевых привычек и рациона студентов показал, что 23 % не завтракают, при этом у 17 % уже выявлена избыточная масса тела. Рационально завтракают 85,5 % опрошенных, их приём пищи состоит из таких продуктов как цельнозерновой хлеб, яйца, молочные продукты, мюсли, каши. 15,5 % предпочитают на завтрак чай/кофе и различные сладости, из них у 8 % выявлена избыточная масса тела.

14 % студентов не обедают, из них 20 % имеют избыточную массу тела. Сбалансированно обедают 53 % респондентов, предпочитая мясные и овощные бульоны, нежирную рыбу и мясо, морепродукты, крупяные каши, макароны из твёрдых сортов пшеницы, свежие овощи, фрукты и зелень. При этом 14 % имеют лишний вес. 47 % студентов на обед предпочитают фастфуд, сладости, выпечку, 86 % из них имеют ИМТ>25.

Исследование студенческого ужина показало, 15 % предпочитают на ужинать, из них у 4.3% выявлена избыточная масса тела. Рацион 78 % студентов состоит из крупяных каш, нежирной молочной продукции, белого мяса, рыбы, овощных блюд и

салатов, остальные же 22 % питаются преимущественно фастфудом, выпечкой, сладостями, колбасными изделиями и копчёностями.

Следует распределять суточную норму еды на три основных приема пищи и два перекуса, интервал между которыми не должен превышать 3-4 часов. 29,7 % респондентов перекусывают один раз в течение дня, 63,3 %- 2-3 раза в день, а 6,8 % студентов делают перекусы от четырёх до шести раз в день. При этом только 29 % опрошенных соблюдают временные интервалы между приёмами пищи.

Табл. 1. Взаимосвязь количества студентов с избыточной массой тела и пищевых привычек

Количество перекусов за сутки	Процентное соотношение студентов с избыточной массой тела
1 раз	21,4 %
2-3 раза	75 %
4-6 раз	3,6 %

Пищевая ценность перекусов у 95 % студентов крайне низка, т.к. они состоят из низких углеводов, а также большого количества трансжиров.

Главный гормон стресса- кортизол влияет на жировой обмен и пищевое поведение, изменяя количество и качество потребляемой пищи. Человек ест больше, когда подвержен стрессу, что в свою очередь является фактором риска как избыточной, так и недостаточной массы тела. Регистрируя уровень стресса у студентов, было выявлено, что 51,5 % иногда испытывают стресс, 31,8 % - очень часто, а 16,7 % - редко. На вопрос "Склонны ли вы к заеданию стресса?" 45 % студентов ответили положительно, при этом 27 % из них имеют избыточную массу тела. 29 % респондентов отметили рост веса при стрессовых ситуациях.

Табл. 2. Продолжительность сна и время последнего приема пищи у лиц с избыточной массой тела

Время отхода ко сну	Длительность сна	Последний приём пищи	Избыточная масса тела
22,9 % студентов ложатся спать в 23-24 часа	76,6 % спят 6-7 часов 23,3 % спят 8 часов	43,3 % опрошенных ужинают в 21-22 часа 30 % ужинают в 19-20 часов 13,3 % ужинают до 19 часов 6,6 % ужинают перед сном	Избыточная масса тела выявлена у 20 % студентов
19 % студентов отходят ко сну к 24-1 часам	76 % спят 6-7 часов 20 % спят 4-5 часов 4 % спят 8 часов	60 % опрошенных ужинают в 21-22 часа 16 % опрошенных ужинают в 19-20 часов 16 % опрошенных ужинают в разное время 8 % ужинают до 19 часов	Избыточная масса тела выявлена у 28 % студентов

Выводы:

1. Ведущими факторами риска, приводящими к избыточной массе у студентов, являются: стресс (характерен для 65 % студентов), несбалансированное питание, с избытком простых углеводов и гидрогенизированных жиров (62 %), отсутствие основных приёмов пищи (33 %), недостаток ночного сна (30 %), нарушение режима дня (35 %).

2. Полученные в ходе анализа данные позволяют выделить приоритет направления работы в отношении факторов риска формирования избыточной массы тела у студентов, а также способствовать разработке, реализации и мониторингу стратегий по укреплению здоровья молодежи.

Литература

1. Валеология. Практикум / Т.С. Борисова, М.М. Солтан, Е.В. Волох; под редакцией Т.С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – 272с.: ил.

2. Мерясева, М. А. Влияние факторов риска на развитие ожирения у студентов медицинской академии / М. А. Мерясева, Д. Р. Аглиуллина, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 11-1. – С. 192-194. – EDN JGFSEL. – Режим доступа к ресурсу: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44226123>. (дата обращения: 21.05.2023).