

А.Ю. Арсенович
**ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ФОРМИРОВАНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ
МАССЫ ТЕЛА СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель: ст. преп. А.В. Кушнерук
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A.U. Arsenovich
ASSESSMENT OF STRESS ON BODY WEIGHT AMONG STUDENTS

Tutor: A.V. Kushneruk
Department of Hygiene of Children and Adolescents
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В исследовании проанализированы данные о стрессовых ситуациях среди студентов и их влиянии на формирование избыточной массы тела.

Ключевые слова: стресс, ИМТ, избыточный вес, масса тела.

Resume. The study analyzed data on stressful situations among students and their impact on excess weight.

Keywords: stress, BMI, overweight, body weight.

Актуальность. Избыточная масса тела является серьезной проблемой во всем мире не только среди взрослого населения, но и среди детей, подростков и молодёжи. К одному из факторов, способствующих набору лишнего веса относится стресс. Стрессовые состояния приводят к нарушению режима питания и сна, изменению пищевых привычек, отсутствию физических упражнений, что в свою очередь может приводить к избыточной массе тела, а в будущем к ожирению [1]. Ожирение приводит к серьёзным сердечно-сосудистым патологиям, повышает риск возникновения сахарного диабета II типа, а также отрицательно влияет на опорно-двигательный аппарат [2].

Цель: изучить распространенность избыточного веса среди студентов, оценить уровень стресса и его влияние на вес обучающихся.

Задачи:

1. Проанализировать данные ИМТ среди опрошенных.
2. Выявить взаимосвязь стресса и избыточной массы тела.

Материалы и методы. Проведен анализ данных анкеты, созданной на платформе Google Forms. Анкета состоит из набора обязательных для респондентов пунктов. Степень соответствия массы тела и роста студентов проводилась с использованием расчёта индекса массы тела. В целевой контингент исследования входят молодые люди в возрасте от 17 до 26 лет, обучающиеся на всех курсах и факультетах УО «Белорусский государственный медицинский университет». Результаты анкеты подверглись статистическому анализу в программе Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. При анализе полученных данных, было установлено, что ИМТ более 25 наблюдается у 22,13% опрошенных, 56,6 % студентов имеют нормальную массу тела, 21,6 % - дефицит массы тела.

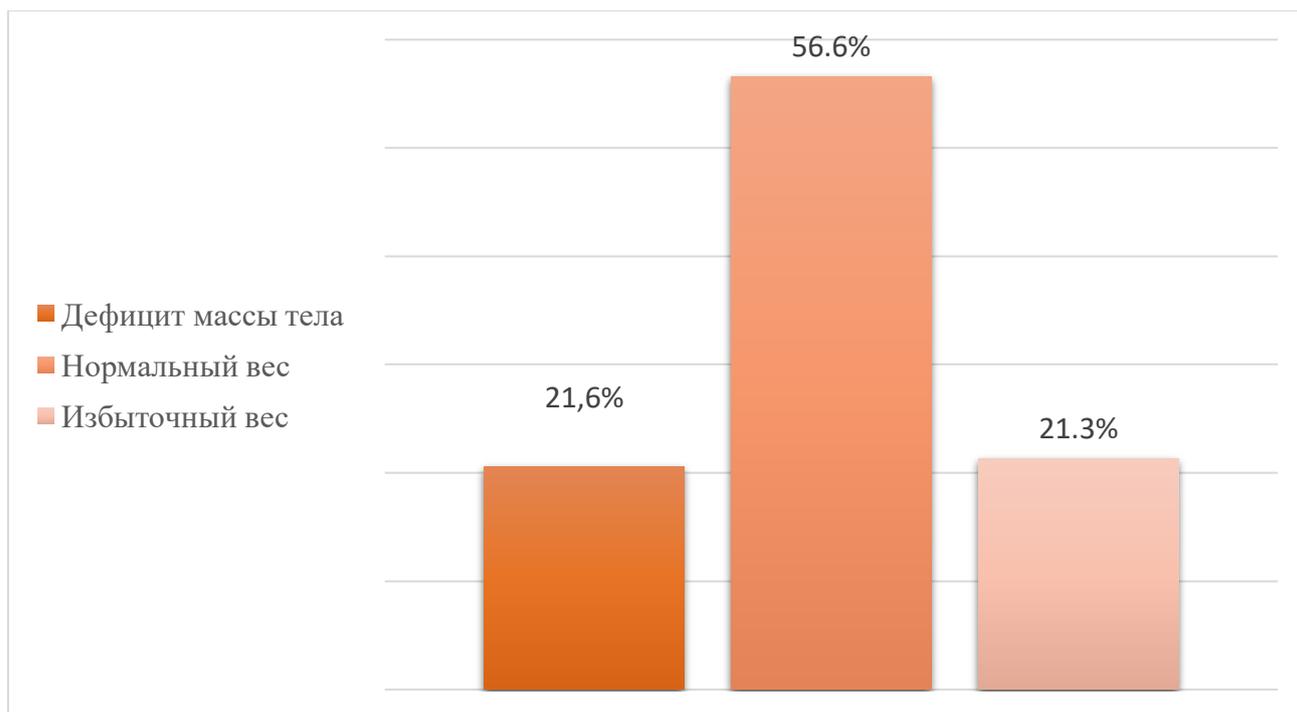


Рис. 1 – Соотношение индекса массы тела среди студентов

Переедание, и как следствие, набор веса, может быть реакцией на хронический стресс. Человек испытывает хронический стресс, чаще неосознанно. В стрессовой ситуации организм стремится накопить как можно больше жира для выживания, поэтому люди, находящиеся постоянно в стрессе, склонны к набору веса за счет накопления калорий. Стрессоры студентов медицинского ВУЗа, как правило, включают в себя высокоинтенсивную учебную нагрузку, нехватку времени на выполнение домашних заданий, отсутствие рационального режима дня. Так, 10,7% студентов с избыточной массой тела отметили, что находятся в стрессовых ситуациях крайне редко, 42,8% - испытывают стресс несколько раз в неделю, 46,4% - отмечают наличие стрессовых факторов каждый день.

Опубликованные научные данные показывают наличие корреляционной связи между сокращением времени сна и увеличением массы тела. Недостаточный сон может привести к возникновению лишнего веса, но и люди с избыточной массой тела, как показали исследования, чаще укладываются на дефицит сна. Таким образом наблюдается следующий эффект: короткая продолжительность сна, ведущая к увеличению веса, и увеличение веса, которое приводит к короткой продолжительности сна, т. е. возникает замкнутый круг. Во время сна синтез и секреция различных гормонов варьируют, подстраиваясь под обмен веществ и энергетический баланс. Уменьшение времени, качества или полное лишение сна нарушает эти процессы [3]. У студентов с высоким уровнем стресса были отмечены проблемы со сном. 76,7% опрошенных спят меньше 8 часов, при этом из них 24,7% имеют избыточную массу тела.

Доказана связь между стрессом и повышением аппетита, что подтверждает проведенное исследование. Среди опрошенных 60,7% студентов с лишним весом регулярно «заедают» стресс. Также у респондентов с избыточной массой тела

зафиксировано значительно большее количество перекусов между основными приёмами пищи. В качестве перекусов респонденты чаще всего используют быстрые углеводы, что также способствует набору лишнего веса.

Выводы:

1. В результате исследования как дефицит массы тела, так и избыточная масса тела чаще регистрируются у студентов с высоким уровнем стресса.

2. Более чем у 60% опрошенных с избыточной массой тела регистрируется эмоциональное заедание и изменения пищевых привычек при влиянии стрессовых факторов.

3. Стрессовые ситуации среди студентов влияют на продолжительность сна, вызывая его недостаток, что также может приводить к изменению веса в сторону его избытка.

4. Студенты с высоким уровнем стресса составляют группу риска по формированию избыточной массы тела и ожирения.

5. Регулярные стрессовые реакции предрасполагают к формированию висцерального ожирения и в дальнейшем к кардиологическим заболеваниям, что указывает на необходимость разработки адресных профилактических и корректирующих мероприятий со студентами, находящимися в группе риска.

Литература

1. Петров, Г. Д. Влияние стресса на пищевое аддиктивное поведение. Проблемы эффективного использования научного потенциала общества. Сборник статей Международной научно-практической конференции. / Сукиасян А.А. // Уфа: МЦИИ «ОМЕГА САЙНС». – 2017. – С. 262–264.

2. Михайлова Анна Павловна, Штрахова Анна Владимировна Пищевое поведение в норме, в условиях стресса и при патологии: библиографический обзор // Психология. Психофизиология. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pischevoe-povedenie-v-norme-v-usloviyah-stressa-i-pri-patologii-bibliograficheskiy-obzor> (дата обращения: 07.10.2023).

3. Агальцов, М.В. Ожирение и сон: влияние дефицита сна на массу тела / М.В. Агальцов, Г.Г. Арутюнян, О.М. Драпкина // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2019. - №1. – С. 10-15