

Арсенович А.Ю.

ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ

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

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Избыточная масса тела является одной из самых главных проблем современного мира. Согласно различным статистическим данным, в Республике Беларусь избыточная масса тела выявлена у 60% населения, из них 25% страдают ожирением. Наибольшую обеспокоенность вызывает резкий подъём массы тела среди детей и молодёжи. Лишний вес повышает риск сердечно-сосудистых, респираторных, эндокринных заболеваний, приводит к проблемам опорно-двигательного аппарата, что отражается на трудоспособности населения, а также сказывается на продолжительности и качестве жизни. Ведущими факторами развития избыточной массы тела являются увеличение потребления продуктов с высокой энергетической ценностью и высоким содержанием быстрых углеводов и трансжиров, снижение физической активности, сидячий характер многих видов деятельности.

Цель: оценка факторов, влияющих на избыточную массу тела у обучающихся.

Материалы и методы. Всего в исследовании приняли участие 121 студент УО «Белорусский государственный медицинский университет».

Анкетирование проводилось с помощью системы Google forms. Статистический анализ данных осуществлялся в программе Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Результате выполненного исследования показали, что 21,4% студентов имеют ИМТ>25, что соответствует предожирению. а 28,9% обучающихся регистрируется дефицит массы тела.

Ведущем фактором риска развития избыточной массы тела и ожирения является питание, анализ которого показал корреляцию между предпочитаемыми продуктами питания и риском развития избыточной массы тела у студентов. Также были определены нарушения в режиме питания обучающихся: отсутствие завтрака, частые перекусы, поздний ужин.

Образ жизни 46% респондентов оценивается как малоподвижный, что значительно повышает вероятность развития избыточной массы тела. 83% опрошенных часто переживают стрессовые ситуации, из них 7% отмечают, что на фоне стресса набирают вес.

Выводы: нерациональная организация режима труда и отдыха, недостаточное пребывание на свежем воздухе и гиподинамия, несоблюдение режима питания и включение в рацион некачественных продуктов являются ведущими факторами риска формирования избыточной массы тела у молодежи.