

Невмержицкая А.М., Сухоцкая Д.И.

РОЛЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТКА МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

*Научные руководители: канд. мед. наук, доц. Панкратова Ю.Ю.,
ассист. Крумкачева А.Ю.*

1-ая кафедра внутренних болезней

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения избыточная масса тела (ИЗМт) и ожирение (Ож) расцениваются как фактор риска инвалидности и причина миллиона случаев летальности в мире. Ож, в частности, является фактором риска многих неинфекционных заболеваний, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет II типа и хронические заболевания органов дыхания. Известны различные методы снижения веса: диеты, физические нагрузки, лекарственные препараты, массажи, обёртывание и даже хирургические методы – липосакция и резекция желудка, однако ни один из них не даёт постоянный результат. В последние годы в качестве лечения и профилактики ИЗМт и Ож рекомендуют рациональное питание с увеличением двигательной активности.

Цель: изучить основные параметры антропометрии и состава тела у женщин молодого и среднего возраста, оценить влияние рационального питания и занятий фитнесом на данные показатели, исследовать влияние различных факторов на эффективность снижения массы тела.

Материалы и методы. В исследовании (проекте) приняли участие 59 женщин с различным индексом массы тела (ИМТ), мотивированных на занятие фитнесом, в возрастном диапазоне от 19 до 48 лет. Участниц разделили на 3 группы: 1 группа – женщины с ИЗМт (n=25), 2 группа – женщины с Ож (n=22), 3 группа (группа сравнения) – женщины с нормальным ИМТ, мотивированные на поддержание здорового образа жизни и коррекцию фигуры (n=11). Перед исследованием проводилось анкетирование (с уточнением характера питания, двигательной активности, образа жизни, сопутствующих заболеваний), в соответствии с которым давались рекомендации по питанию и физическим нагрузкам. В течении проекта исследовались ИМТ, процентное содержание скелетно-мышечной массы (%СММ), жира (%СЖО), воды в организме (%СВО); трижды (в начале, середине и конце проекта) – вес в килограммах и окружности: грудной клетки (ОГ), талии (ОТ), бёдер (ОБ). Анализ статистических данных проводился при помощи программ Excel-2019 и Statistica 10.

Результаты и их обсуждение. Группы были сопоставимы по возрасту (p>0,05). У большинства перед проектом преобладали жалобы на одышку при нагрузках, боли в суставах и позвоночнике, головные боли и головокружение, лабильность настроения, бессонница и запоры. Через 2 месяца правильного питания и активной физической нагрузки в 3-х группах достоверно снизились вес, ОГ, ОТ, ОБ. В группах ИЗМт % СЖО практически нормализовался и составил 29,3[28,1; 30,0] %, а в Ож – значительно снизился до 37,7[35; 42] %, однако из-за погрешностей в диете и недостаточной физической активности большинство из участниц остались в своих категориях ИЗМт и Ож. Процент СВО у 1-ой и 2-ой групп достоверно улучшился до 50,3[49,4; 51,5] и 44,7[43,2; 46,0] % соответственно, однако не достиг предполагаемого норматива, равного 52-58%; а %СММ у лиц с Ож был достоверно низким – 26,5±3,0% (p <0,001), что указывало на расходование в качестве энергии не только жировых клеток, но и мышечных белков из-за дефицита поступления протеинов извне. При этом %СММ в 1-ой и 3-ей группах был выше нормы, что требовало уменьшения потребляемых белков до 30-40% с пищей.

Выводы: результаты исследования показали, что правильно подобранные рацион питания и физические нагрузки специально обученным специалистом способствуют оптимальному снижению веса, уменьшению жировой массы, сохранению или повышению мышечной массы, нормализации содержания воды в организме, а также укреплению здоровья, улучшению общего самочувствия и настроения.