

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫХ ПОДХОДОВ К СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН С ОЖИРЕНИЕМ И ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Туйчиева Сабохат Куракбаевна

Самаркандский государственный медицинский университет

г. Самарканд, Республика Узбекистан

e-mail: sabohatffff@gmail.com

Введение. Ожирение сегодня является одной из самых серьезных социальных и медицинских проблем в мире. Исследования показали, что существует связь между ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Увеличение индекса массы тела более 30 кг/м² существенно увеличивает развитие сердечно-сосудистых заболеваний и общую смертность. Увеличение массы тела на 1 кг увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 3,1%, сахарного диабета 2 типа на 4,5-9%. Риск развития артериальной гипертензии у больных ожирением в 3 раза выше, чем у людей с нормальной массой тела.

Цель: Определение эффективности методов немедикаментозной коррекции снижения веса у женщин с избыточной массой тела и ожирением.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 97 женщин с избыточным весом и ожирением в возрасте от 27 до 60 лет. В исследовательскую группу вошли женщины, посещающие «женские аэробика-залы». В 1-й группе — 31 женщина, соблюдавшая диету для снижения веса (основанную на правильном питании) и регулярно посещавшая занятия аэробикой по 150 минут в неделю, во 2-й — 36 женщин, регулярно посещающих занятия аэробикой и проходящих 10 000 шагов каждый день. А 30 женщин, которые пропускают много занятий аэробики, но каждый день проходят 10 000 шагов, были набраны в 3-й группе. Всем женщинам у всех групп измеряли рост, массу тела, рассчитывали индекс массы тела. Все показатели фиксировали и проводили повторные измерения через 3 месяца.

Результаты и их обсуждение. После анализа участников исследования было установлено следующее: на начало исследования средний индекс массы тела (ИМТ) женщин 1-й группы составил 33,1 кг/ м², средний индекс массы тела женщин 2-й группы - 34,3 кг/ м², средний индекс массы тела женщин 3-й группы - 35,3 кг/ м². Через 3 месяца во всех группах измеряли массу тела, рассчитывали индекс массы тела и записывали следующие результаты. Средний индекс массы тела женщин первой группы исследования составил 29,1 кг/ м², у женщин 2-й группы – 32,0 кг/ м², у женщин 3-й группы - 33,9 кг/ м². В результате индекс массы тела снизился на 12,1% у женщин 1-й группы, на 6,7% у женщин 2-й группы и на 4% у женщин 3-й группы.

Выводы. По результатам исследования было известно, что регулярное посещение занятий аэробикой и соблюдение диеты (правильного питания) показали хорошие результаты в течение 3 месяцев, то есть ИМТ снизился на

12%. В обеих остальных группах показатели ИМТ относительно снизились. Физическая активность, а именно аэробика и ходьба 10 000 шагов, привели к снижению массы тела у женщин.