

Старостенко В. В.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ НЕДОСТАТКА СНА У СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА НА ИХ ПИТАНИЕ И ВЕС

Научный руководитель ст. преп. Мельников А. П.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В связи со сложностью организации распорядка дня по объективным и субъективным причинам у многих студентов медицинского университета возникает проблема, связанная с неполноценным ночным отдыхом. Как известно, именно во время ночного сна происходит обработка и анализ полученной информации в течении дня, поэтому сон является неотъемлемой частью учебного процесса, где важно запоминание большого объема информации. Помимо проблем с запоминанием информации, недосыпание влияет на метаболизм организма, активизируя стресс-систему реагирования, вызывая дисбаланс гормонов, ответственных за голод и сытость.

Цель: исследовать факторы, влияющие на питание и вес студентов в связи с неполноценным сном.

Материалы и методы. Среди студентов лечебного факультета 1-3 курсов проводился анонимный опрос, включающий в себя данные о количестве часов сна и калорийности рациона на следующий день, с последующим анализом полученных результатов.

Методологической основой исследования являлось самонаблюдение за режимом сна и питанием. Необходимое количество килокалорий для суточного потребления было определено с использованием формулы Харриса-Бенедикта.

Количество употребленных килокалорий определялось с использованием весов и специальных мобильных приложений для подсчета килокалорий (YAZIO, FatSecret).

Результаты и их обсуждение. В анонимном опросе приняли участие 71 студент 1-3 курса лечебного факультета. При анализе полученных результатов была выявлена зависимость недостатка сна и потребляемых килокалорий в течении суток.

Опрос показал, что недостаток сна ведет к повышению калорийности рациона примерно на 200-300 килокалорий более чем у 65% опрошенных, причем предпочтение отдавалось продуктом с высоким содержанием добавленного сахара и ненасыщенных транс-жиров в 80% случаях.

Выводы. Недостаток сна у студентов является причиной ухудшения памяти и общего самочувствия, вызывая обострение хронических заболеваний и развитие патологических процессов в организме, что неблагоприятно сказывается на учебном процессе студентов.

Также неполноценный сон ведет к развитию ожирения, которое является актуальной проблемой на сегодняшний день.