

Ярмошук К.В., Будило Н.Н.

ОЦЕНКА НУТРИТИВНОГО СТАТУСА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

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

*Кафедра внутренних болезней, гастроэнтерологии и нутрициологии
с курсом повышения квалификации и переподготовки*

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Проблема питания у молодежи сейчас стоит наиболее остро и является одной из самых актуальных тем в повседневной жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения число молодых людей с избыточным весом за последние 20 лет возросло в несколько раз. Особенно сильно проблемы с питанием проявляются в условиях постоянного стресса. Несбалансированное питание ведет к хроническим заболеваниям сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной и других систем. Таким образом, проблема нутритивного статуса становится актуальной не только в повседневной жизни, но и в сфере здравоохранения.

Цель: изучить нутритивный статус у студентов старших курсов.

Материалы и методы. Объектом исследования стали студенты 4-5 курсов Белорусского государственного медицинского университета. Исследование проводилось путем анкетирования студентов и изучения состава тела с помощью импедансного анализатора «Диамант-АИСТ».

Результаты и их обсуждение. По данным анкетирования выявлено, что 50% студентов обеспокоены своим телосложением. У 6,8 % студентов вес вырос на 2-5 кг в течении учебы, между этим есть взаимосвязь, ведь 75% студентов испытывают стресс, связанный с учебой. Источником информации о правильном питании у большинства являются средства массовой информации. 80 % анкетизируемых не знают сколько калорий в пище, которую они потребляют и 86 % не соблюдают диету. 1/3 учащихся склонна к безудержным перееданиям, что является одним из признаков расстройства пищевого поведения. Также 45 % студентов ведут малоподвижный образ жизни в связи с нехваткой свободного времени. По данным биоимпедансометрии у 26% студентов выявлено превышение индекса массы тела (ИМТ) за счет жировой массы, а у 20 % ИМТ ниже нормы. В исследуемой группе не выявлено случаев повышения индекса массы тела за счёт увеличения безжировой массы, что исключает «атлетический» тип телосложения. Во всех наблюдениях рост ИМТ был обусловлен увеличением жирового компонента. Снижение ИМТ, напротив, связано преимущественно с дефицитом жировой массы, однако в ряде случаев сопровождается уменьшением активной клеточной массы, что может свидетельствовать о недостаточности питания. Также установлено, что у части испытуемых снижение активной клеточной массы сочетается с дефицитом общей воды, что указывает на снижение гидратации метаболически активных тканей. Несмотря на одинаковый паспортный возраст (около 21 года), в группе выявлены как случаи увеличения, так и снижения биологического. Повышение биологического возраста ассоциировано с увеличением жировой массы и снижением доли активной клеточной массы, тогда как его снижение наблюдается у лиц с более благоприятным составом тела и сохранённой клеточной функцией

Выводы. Исходя из данных анкетирования большинство студентов недовольны своим внешним видом, а по данным биоимпедансометрии избыток/недостаток массы тела выявлен почти у половины. Излишние переживания в связи с учебой приводят к погрешностям в питании (что наблюдалось у 36 %), что в будущем может привести к развитию расстройства пищевого поведения.