

М.А. Карими, А.Ф. Михайловская

ВЛИЯНИЕ ПРОСМОТРА КОРОТКИХ ВИДЕО НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОЖИРЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Е.С. Зайцева

1-я кафедра детских болезней

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

M.A. Karimi, A.F. Mihailovskaya

THE INFLUENCE OF WATCHING SHORT VIDEOS ON EATING BEHAVIOR AND OBESITY IN ADOLESCENTS

Tutor: PhD in Medicine, associate professor E.S. Zaitseva

1st Department of Childhood Diseases

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Проведено исследование взаимосвязи между продолжительностью просмотра коротких видеороликов, особенностями пищевого поведения и риском ожирения у подростков 11–17 лет. Обследован 31 подросток, разделенный на две группы по показателям индекса массы тела и SDS ИМТ. Установлено, что подростки с ожирением проводили за просмотром коротких видео больше времени, чаще выбирали вечерние часы для просмотра, имели меньшую продолжительность сна и более низкий уровень физической активности. Кроме того, значительная часть респондентов отмечала влияние видеоконтента на формирование образа «идеального тела», что указывает на возможную роль медиасреды в изменении пищевого поведения [1–5].

Ключевые слова: подростки, короткие видео, ожирение, пищевое поведение, экранное время.

Resume. The study assessed the association between short video viewing time, eating behavior patterns, and obesity risk in adolescents aged 11–17 years. A total of 31 adolescents were divided into two groups according to BMI and BMI SDS. Adolescents with obesity spent more time watching short videos, more often preferred evening viewing, had shorter sleep duration, and lower physical activity levels. In addition, a considerable proportion of respondents reported that video content influenced the perception of the “ideal body,” suggesting a potential role of the digital environment in shaping eating behavior [1–5].

Keywords: adolescents, short videos, obesity, eating behavior, screen time.

Актуальность. В последние годы короткие видеоролики в социальных сетях стали одним из наиболее распространенных видов цифрового контента среди подростков. Использование платформ TikTok, Instagram Reels и YouTube Shorts сопровождается ростом экранной активности и может оказывать влияние на формирование пищевых привычек, восприятие собственного тела и поведение, связанное с приемом пищи [1–3]. Систематические обзоры показывают, что интенсивное использование социальных сетей ассоциировано с повышенным риском неудовлетворенности образом тела, нарушений пищевого поведения и неблагоприятных пищевых установок у подростков [1–4]. Одновременно ожирение у детей и подростков рассматривается как многофакторное состояние, в развитии которого существенное значение имеют гиподинамия, нарушение сна, особенности питания и поведенческие факторы. Согласно клиническим рекомендациям, у детей и подростков ожирение диагностируется при SDS ИМТ $\geq +2,0$, а избыточная масса тела – при SDS ИМТ от $+1,0$ до $+2,0$. В связи с этим изучение взаимосвязи между

длительностью просмотра коротких видео и риском ожирения у подростков является актуальным [1–5].

Цель: оценить взаимосвязь между влиянием объёма просмотра коротких видео на расстройство пищевого поведения с формированием ожирения у подростков 11–17 лет.

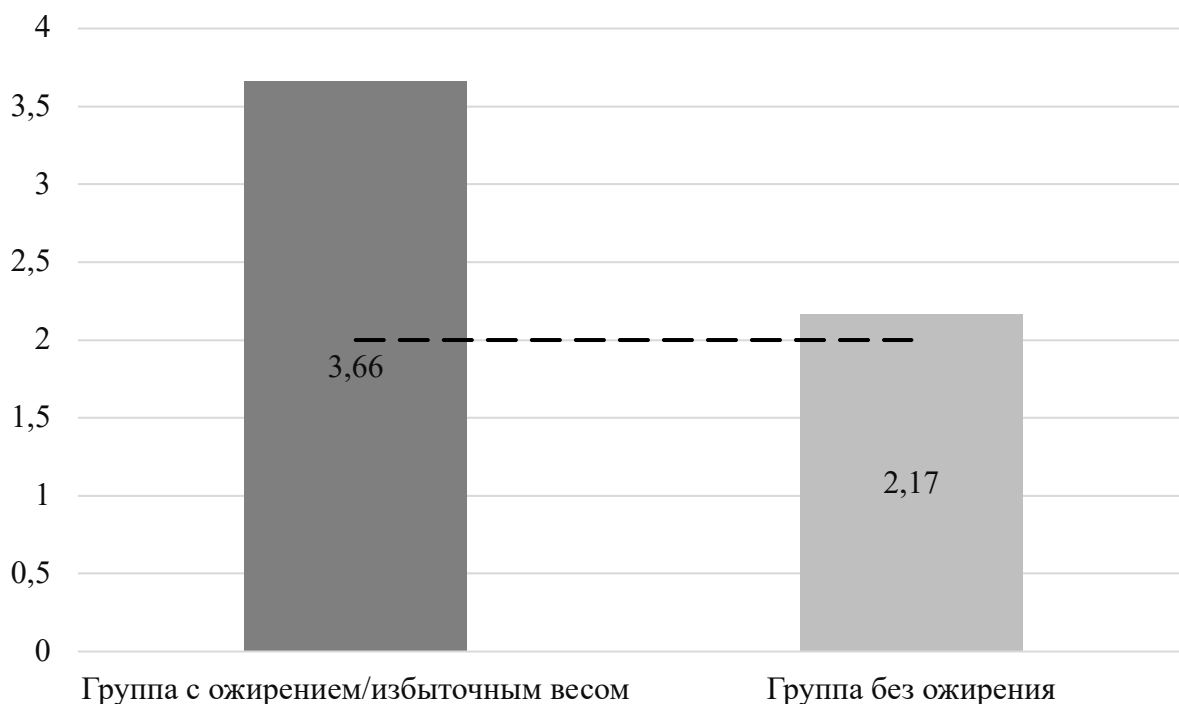
Задачи:

1. Оценить объем просмотра коротких видеороликов у подростков 11–17 лет.
2. Определить индекс массы тела и SDS ИМТ у обследованных подростков.
3. Сравнить частоту и выраженность избыточной массы тела и ожирения в зависимости от объема экранного времени.
4. Изучить связь между временем просмотра коротких видео, продолжительностью сна и уровнем физической активности.
5. Сопоставить полученные данные с современными рекомендациями ВОЗ и актуальными клиническими рекомендациями по ожирению у детей.

Материалы и методы. Проведено анкетирование 31 подростка в возрасте 11–17 лет на базе УЗ «2-я ГДКБ» г. Минска. Оценивались время просмотра коротких видеороликов, предпочтительное время суток для просмотра, продолжительность сна, уровень физической активности, динамика массы тела за последний год, а также восприятие влияния контента на образ тела и самооценку. Для оценки массы тела рассчитывали индекс массы тела и SDS ИМТ. В соответствии с клиническими рекомендациями ожирение у детей и подростков определяли при $\text{SDS ИМТ} \geq +2,0$, а избыточную массу тела – при значениях от $+1,0$ до $+2,0$ SDS ИМТ. Пациенты были разделены на две группы: с ожирением/избыточной массой тела ($n=23$) и без ожирения ($n=8$). Для статистической обработки использовали сравнительный анализ средних значений, t-критерий Стьюдента и коэффициент корреляции Пирсона; различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. На базе УЗ «2-я ГДКБ» г. Минска проведено анкетирование 31 подростка 11–17 лет, средний возраст составил $14,6 \pm 1,8$ года. По критериям ВОЗ обследованные были разделены на две группы: с ожирением/избыточным весом ($\text{SDS ИМТ} \geq +1$; $n=23$, 74%) и без ожирения ($\text{SDS ИМТ} < +1$; $n=8$, 26%). В группе с ожирением средний SDS ИМТ составил $+3,12 \pm 1,02$, ожирение было диагностировано у 72% обследованных. Среди подростков с ожирением преобладали мальчики (62% против 38%), средний возраст составил 14,8 года; в группе без ожирения соотношение полов было равным, а средний возраст – 14,5 года.

Подростки с ожирением/избыточной массой тела проводили за просмотром коротких видеороликов в среднем $3,66 \pm 1,2$ ч/сутки, тогда как в группе без ожирения этот показатель составил $2,17 \pm 0,9$ ч/сутки. Разница между группами составила 1,49 часа ($t=2,84$, $p=0,008$, Cohen's $d=0,82$; 95% ДИ 0,45–2,53). Обе группы превышали рекомендуемый ВОЗ порог экранного времени менее 2 часов в сутки, однако у подростков с ожирением среднее значение было в 1,7 раза выше нормы [6]. Эти данные целесообразно представить на диаграмме с указанием нормативного значения ВОЗ, что позволит наглядно продемонстрировать различие между группами (диагр. 1).



Диагр. 1 – Продолжительность просмотра коротких видеороликов у подростков в исследуемых группах и нормативное значение ВОЗ

Корреляционный анализ выявил положительную связь между временем просмотра видео и SDS ИМТ ($r=0,42$, $p<0,05$), что указывает на возможный дозозависимый характер выявленной ассоциации. В группе с ожирением средняя продолжительность сна составила 6,87 часа в сутки, тогда как в контрольной группе – 7,53 часа; оба показателя были ниже возрастной нормы ВОЗ (8–10 часов в сутки) [6]. Уровень физической активности в группе с ожирением составил 2,4 часа в неделю против 3,7 часа в контрольной группе при рекомендуемых не менее 60 минут активности ежедневно [6]. Таким образом, сочетание длительного экранного времени, вечернего просмотра, дефицита сна и недостаточной физической активности формирует неблагоприятный поведенческий фон, способствующий развитию избыточной массы тела и ожирения.

Изменение массы тела за последний год также отражало нестабильность метаболического статуса: 47% респондентов отметили колебания массы тела, а 27% – значительную прибавку. Лишь 20% сообщили о стабильности показателей. Это может свидетельствовать о высокой зависимости массы тела от текущего режима жизни и цифровых привычек. Отдельного внимания заслуживает влияние контента на образ тела: 47% опрошенных признали, что видеоматериалы влияют на формирование представления об «идеальном теле». При этом все респонденты сообщили, что их самооценка не изменилась. Такое расхождение может быть связано с феноменом социальной желательности ответов, при котором подростки недооценивают или не осознают психологическое влияние цифровой среды на собственное восприятие внешности и пищевое поведение [1–4].

Выводы:

1. У подростков 11–17 лет выявлена статистически значимая связь между длительностью просмотра коротких видеороликов и ожирением.

2. Подростки с ожирением проводили за просмотром коротких видео достоверно больше времени, чем подростки без ожирения.

3. У подростков с ожирением отмечались более низкая продолжительность сна и недостаточная физическая активность.

4. Полученные данные подтверждают необходимость профилактики чрезмерного экранного времени и формирования здорового образа жизни у подростков [1–5].

Литература

1. Dane A., Bhatia K. The social media diet: a scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people // PLOS Global Public Health. 2023. Vol. 3, No. 3. P. e0001091.

2. Rounsefell K., Gibson S., McLean S., et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults // Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2020. Vol. 25, No. 3. P. 575–582.

3. Wilksch S. M., O'Shea A., Wade T. D., et al. Adolescent eating disorder risk and the social online world: an update // Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America. 2022. Vol. 31, No. 1. P. 167–177.

4. Ganson K. T., McLean S. A., Rodgers R. F., et al. Adolescent girls' Instagram and TikTok use: examining relations with body image-related constructs over time using random intercept cross-lagged panel models // Body Image. 2022. Vol. 41. P. 453–459.

5. Клинические рекомендации «Ожирение у детей» / Сост.: Васюкова О.В., Окорочков П.Л., Малиевский О.А. и др. // Ожирение и метаболизм. 2025. Т. 22, № 1. С. 5–41.

6. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO, 2011.