

Изомиддинова М.К.; Эргашева Н.И.; Кодирова.М.М

Самаркандский Государственный Медицинский университет

***Аннотация:** Современные представления трепсологии показывают важность гармонизации питания, которая заключается в обеспечении организма всеми необходимыми элементами питания в полном объеме и энергией в соответствующих количествах и соотношениях. Причины ожирения и меры борьбы с ним, малоподвижный образ жизни и заболевания, связанные с этими факторами. Социальная значимость проблемы свидетельствует о необходимости борьбы с распространением ожирения. Отечественный и зарубежный опыт свидетельствуют о том, что наиболее доступным и экономически целесообразным методом коррекции питания и здоровья населения является включение в рацион современного человека здоровой пищи, обладающей прямыми функциональными свойствами*

***Ключевые слова:** ожирение, пища, болезнь, социальная, проблема.*

Актуальность: Фактор питания, как интегральный показатель, важен в процессе формирования здоровья и качества жизни населения наряду с условиями труда, психоэмоциональным состоянием, физической активностью, режимом труда и отдыха, социально-экономическим уровнем, вредными привычками, окружающей средой. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), качество жизни – это «восприятие человеком своего положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которой он живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивида». Около 30-50% причин развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, остеопороза, сахарного диабета и других распространенных «болезней цивилизации», наносящих существенный ущерб здоровью и значительные

социально-экономические потери, являются нарушениями принципов сбалансированного, рационального питания.

Цель: Информация о причинах ожирения и мерах борьбы с ним, малоподвижном образе жизни и заболеваниях, связанных с этими факторами.

К так называемым «болезням цивилизации» относятся болезни питания, возникшие в результате недостаточности или избытка питания; железодефицитная анемия, вызванная дефицитом аскорбиновой кислоты и железа; заболевания щитовидной железы (дефицит йода); остеопороз у пожилых людей, рахит у детей из-за дефицита кальция и витамина D3; ожирение и избыточная масса тела на фоне увеличения доли потребления высококалорийных продуктов с низкой пищевой ценностью и значительного снижения энергозатрат; сахарный диабет, из-за избытка, бесконтрольного потребления углеводов и т.д. Благодаря научно-техническому прогрессу образ жизни и структура рациона населения, в первую очередь в экономически развитых странах, существенно изменились, несмотря на это, проблема потребности в основных питательных веществах не решена. В рацион современный человек включает так называемые «пустые калории» в результате употребления консервов, употребления жестких техно...

Ожирение, согласно медицинской энциклопедии, представляет собой чрезмерное увеличение жировой ткани в организме. Диагноз этого заболевания ставится, когда накопление жира в организме приводит к увеличению массы тела на 20% и более по сравнению со средним нормальным весом при отсутствии других заболеваний. Основной причиной избыточного веса и ожирения является энергетический дисбаланс, в результате которого калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Во всем мире наблюдаются следующие тенденции:

- повышенное потребление продуктов с высокой энергетической плотностью и содержащих большое количество жиров;
- снижение физической активности и недостаток физических упражнений, вызванные сидячим характером многих видов деятельности,

изменениями в способах передвижения и растущей урбанизацией.

Изменения в питании и физической активности современных людей часто являются следствием социальных и экологических изменений, возникающих в процессе развития, который не сопровождается соответствующей стимулирующей политикой в таких областях, как здравоохранение, производство и маркетинг продуктов питания, сельское хозяйство, городское планирование, транспорт, охрана окружающей среды, маркетинг и образование.

Без сомнения, основной причиной чрезмерного развития жировой ткани является переизбыток. Однако в процессе метаболизма жировой ткани отражаются такие факторы, как наследственность, факторы психосоциальной и культурной среды, работа желез внутренней секреции, физическая активность и многое другое. Но стоит отметить, что более 75% случаев этого заболевания представляют собой первичный процесс ожирения, который развивается при избытке энергии, поступающей в организм с пищей. У пациента, страдающего крайним ожирением, жировая масса может увеличиться до 10 раз. Употребление алкоголя (в основном пива), в котором содержится большое количество углеводов, также благотворно влияет на развитие ожирения. Но основополагающим фактором развития первичного ожирения является избыточная калорийность пищи, не удовлетворяющая энергетические потребности организма. Таким образом, люди с избыточным весом обычно едят больше пищи, чем требуется для удовлетворения энергетических потребностей организма.

Избыточный вес и ожирение, а также связанные с ними заболевания в значительной степени предотвратимы. Благоприятная окружающая среда и поддержка со стороны местных сообществ имеют решающее значение для того, чтобы помочь людям принять решение о переходе на более сбалансированную диету и регулярную физическую активность умеренной интенсивности в качестве наиболее доступного (то есть доступного и осуществимого) варианта профилактики. избыточный вес и ожирение. На

индивидуальном уровне каждый может:

- снизить калорийность своего рациона за счет уменьшения количества потребляемых сахаров и жиров;
- увеличить потребление фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов, бобовых и орехов;
- поддерживать регулярную физическую активность умеренной интенсивности (150 минут в неделю для взрослых, 60 минут в день для детей).

Выводы: Организация ответственного отношения к здоровью даст полную пользу при условии предоставления людям возможности вести здоровый образ жизни. В результате, для общества в целом важно поддерживать людей в соблюдении вышеуказанных рекомендаций путем постоянного осуществления политических мер, основанных на фактических данных и демографии и стремиться сделать здоровое питание и регулярную физическую активность доступными и осуществимыми для всех, особенно для беднейших слоев населения.

Ссылки

1. Герасименко Н.Ф., Позняковский Б.М., Челнакова Н.Г. Здоровое питание и его роль в обеспечении качества жизни // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности агропромышленного комплекса – продукты здорового питания, М 4, 2016. С. 52-57.
2. Тарасенко Н. Разработка функциональных продуктов питания для профилактики ожирения // Известия высших учебных заведений. Пищевые технологии. 2015. М 4. С. 60-63.
3. Разина А[^]., Руненко С. Д., Ачкасов Е. Е. Проблема ожирения: современные тенденции в России и в мире // Вестник Российской академии медицинских наук. 2016; 71(2): 154–159. DOI: 10.15690/VRAMN655.
4. Разина А[^]., Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д. Ожирение: современный взгляд на проблему // Ожирение и обмен веществ. 2016; 13(1):3-8. DOI: 10.14341/OMET201613-8.

5. Бахвалова, Милена. Худеем на благо Родины: Почему ваш вес важен для экономики страны // Banks.ru. — 2019. — 8 ноября. — Дата обращения: 06.11.2019.

6. Мотова Е. Мифы о похудении: углеводы vs гены на YouTube / Елена Мотова. — Ученые против мифов 13. — Т. 4. - 2020.

7. Полякова Л. Как сделать бариатрическую операцию бесплатно по квоте: правда ли, что она помогает вылечить ожирение // Тинькофф Журнал. — 2022. — 6 июня.

8. Хейлз С.М., Кэрролл М.Д., Фрайар К.Д. и др.: Распространенность ожирения и тяжелого ожирения среди взрослых: США, 2017–2018. Краткий обзор данных NCHS, No 360. Хаяттсвилль, Мэриленд: Национальный центр.

9. Уайлдинг Дж., Баттерхэм Р.Л., Каланна С., и др.: Семаглутид один раз в неделю у взрослых с избыточным весом или ожирением. N Engl J Med 18; 384(11):989, 2021. doi: 10.1056/NEJMoa2032183.

10. Хайндел Дж.Дж., Ньюболд Р., Шуг Т.Т.: Эндокринные разрушители и ожирение. Nat Rev Endocrinol 11 (11):653–661, 2015. DOI: 10.1038/nrendo.2015.163.