(cc) BY

Бачурина Юлия Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ – СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация*: в статье приводится рейтинг стран по ожирению, статистика людей, страдающих ожирением, выявляются основные причины такой патологии и определенные способы профилактики.*

Ключевые слова*: ожирение, лишний вес, причины неправильного питания, профилактика ожирения.*

Ожирение – это проблема, которая касается населения всех стран, существующих в мире. Им страдают и взрослые, и дети. С каждым годом число людей растет, специалисты считают, что к 2030 году примерно 45% парней и 55% девушек в мире будут нуждаться в медицинской консультации.

Основными причинами такой патологии являются:

– недостаточность физических нагрузок;

– неправильное питание.

Среди стратегий, разработанных для борьбы с ожирением, наибольший результат дает:

– повышение цен на потенциально вредные продукты;

– коммуникационная политика, направленная на борьбу с ожирением;

– информация, отображаемая на этикетках пищевых продуктов;

– использование социальных сетей и средств массовой информации для информирования населения о вреде лишнего веса [1].

В нашей стране с каждым годом растет количество детей и подростков, страдающих ожирением. Согласно официальной статистике 24,9% от общего количества населения российского государства страдает ожирением. Россия за-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нимает 5 место по уровню ожирения, где 54% парней и 59% девушек имеют лишний вес. Проиллюстрировано на рис. 1 [2].

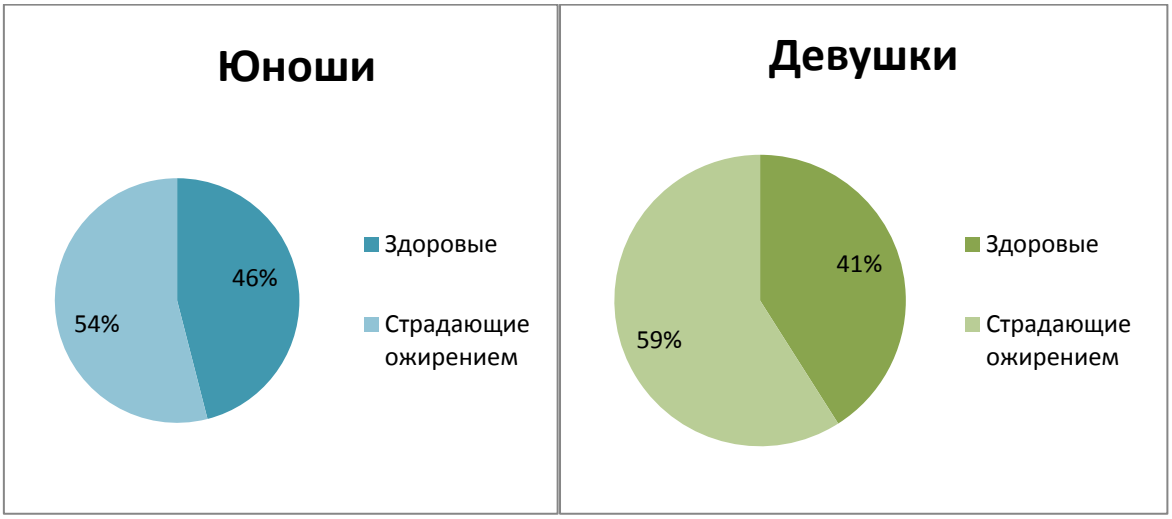

Рис. 1. Статистика ожирения среди юношей и девушек

В XXI веке причиной неправильного питания у подростков является в продовольственном изобилии, большое количество различных напитков, снэков, то есть те продуктов, которые содержат большое количество вредных веществ, от которых может появиться зависимость (например: сухарики, шоколадные батончики, чипсы, газированные и сильногазированные напитки).

По мнению Аллы Погожевой доктора медицинских наук, профессора НИИ питания РАМН, заболеваемость среди детей и подростков растет потому, что их кормят родители, которые страдают ожирением. Семейная привычка к перееданию и нездоровой пище, по её мнению, становятся главным фактором роста заболеваемости [3].

Согласно статистической информации, опубликованной российским Минздравом, в 2019 году число жителей с диагностированным ожирением достигло 2,3 млн, или 1,9% от населения страны. На 1 месте среди субъектов РФ стал Алтайский край. В данном регионе 5,8% жителей страдают данным заболеванием. На втором месте Магаданская область с 3,5%, на третьем Курганская область с 3,1%. Проиллюстрировано на рис. 2 [4].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис. 2. Топ-5 субъектов РФ

Профилактика ожирения заключается в том, чтобы соблюдать определенные правила.

Основные принципы диетотерапии при ожирении.

Обязательно соблюдать режим дробного питания, – 5 раз в сутки с перерывами между приемами пищи 3–4 часа и распределением калорийности, на первый завтрак – 25%, второй завтрак- 15%, обед – 35%, полдник – 10%, ужин – 15%. Примерное потребление 1800 калорий в сутки. Рекомендуется отказаться от потребления жирного, сладкого, мучного, фастфуда. Замена всех жиров, используемых для приготовления пищи растительными маслами. Насыщение рациона продуктами, содержащими витамины и минеральные соли: овощами и фруктами в сыром и вареном виде. Необходима выработка привычки к небольшим порциям пищи.

Двигательная активность подростков с ожирением. Подросткам с излишней массой тела следует увеличить затраты энергии таким образом, чтобы для покрытия энергетических затрат организм начал использовать жировые запасы. Достичь этого возможно увеличением физических нагрузок, двигательной активности, занятием простейшими видами спорта.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Все знают о необходимости и пользе физических нагрузок при излишней массе тела, но, приступив к тренировкам, многие быстро теряют надежду на положительный результат. Связано это с тем, что жировая ткань организмом расходуется очень медленно, необходимо достаточное терпение и упорство для достижения видимого результата тренировок. Чем больше у человека лишнего веса, тем тяжелее заставить себя физически работать. Отсюда – быстрая усталость даже при ходьбе.

Мнение о том, что ежедневный бег в течение 10–15 минут способствует снижению массы тела ошибочно. Такая нагрузка может быть только общеукрепляющей. Необходимо заниматься физкультурой каждый день в течение часа (Например: плавание, бег, длительные прогулки на свежем воздухе и т. п.) и наблюдаться у врача-диетолога. В случае наследственной предрасположенности рекомендуется также соблюдать сбалансированную диету с потреблением нормального количества калорий, в соотношении с ростом и активностью человека [5].

В заключение можно сказать, что при большом разнообразии вокруг нас вредной еды, все-таки стоит соблюдать основные принципы диетотерапии и заниматься физической активностью каждый день. Ведь ожирение является хроническим рецидивирующим заболеванием, приводящим к многочисленным недугам и требующим длительного или даже пожизненного лечения.

Список литературы

1. Доклад организации экономического сотрудничества и развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.oecd.org/health/obesity-update.htm

2. Статистика ожирения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://holesterin.guru/ozhirenie/statistika-ozhireniya-v-mire/

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.eg.ru/society/586511-v-rossii-vyroslo-chislo-stradayushchih-ojireniem-podrostkov-056024/

4. Статистическая информация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/documents/6686-statisticheskaya-informatsiya

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Дубровская Т.А. Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Кондинская районная больница [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kondazdrav.ru/personal/medical-prevention.php?ELEMENT_ID=18442

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)