

**RELEVANCE OF STUDYING OF THE PROBLEM OF FOOD OF WOMEN
WITH EXCESS BODY WEIGHT AND OBESITY
(REPUBLIC OF UZBEKISTAN)**

Saidova Gulbakhor Tursunalievna

candidate of medical sciences,

Assistant to department of Hygiene of children, adolescents and nutrition,

Tashkent Medical Academy, Tashkent

ABSTRACT

Excess body weight is a social problem as has an adverse effect on working capacity and life expectancy. At the heart of prevention by excess body weight and obesity at women the principle of use of various exercise stresses at obligatory accounting of the available associated diseases has to lie and use of preventive foods has to be carried out when calculating power value of foodstuff which promotes not only to decrease in body weight due to change of structure of fatty tissue, but also to improvement of a functional condition of a cardiorespiratory system, fatty and proteinaceous exchanges.

Key words: *able-bodied population, women, excess body weight, obesity, adequate food, food allowance, power value, exercise stresses.*

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН С
ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ
(РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН)**

Саидова Гулбахор Турсуналиевна

кандидат медицинских наук,

Ассистент кафедры гигиены детей, подростков и гигиены питания,

Ташкентская медицинская академия, г. Ташкент

АННОТАЦИЯ

Избыточная масса тела является социальной проблемой, так как отрицательно сказывается на работоспособности и продолжительности жизни. в основе профилактики избыточной массой тела и ожирения у женщин должен лежать принцип использования различных физических нагрузок при обязательном учете имеющихся сопутствующих заболеваний и применении профилактического питания должно проводиться при расчете энергоценности пищевых продуктов, которые способствуют не только

снижению массы тела за счет изменения структуры жировой ткани, но и улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы, жирового и белкового обменов.

Ключевые слова: *трудоспособное население, женщины, избыточная масса тела, ожирение, адекватное питание, рацион питания, энергоценность, физические нагрузки.*

В настоящее время отмечается высокая распространенность ожирения в большинстве стран мира. Темпы распространенности ожирения во всем мире настолько высоки, что в 2008 году Всемирная Организация Здравоохранения признала ожирение эпидемией 21 века [1, 3]. За последние десятилетия изменился образ жизни людей. Экономический рост, технический прогресс и преобразования в социальной сфере привели к тому, что характер питания и ежедневная физическая активность стали недостаточными по отношению к потребляемой пище. Употребление высококалорийных продуктов, сладких газированных напитков, увеличение порции принимаемой пищи, учащение «перекусов» и еда вне дома – в ресторанах быстрого питания – в сочетании с малоподвижным образом жизни привели к повсеместной прогрессии распространения ожирения [4, 12].

Ожирение одновременно является и социальной проблемой, так как отрицательно сказывается на работоспособности и продолжительности жизни. Избыточное накопление жира является составной частью общего кардиометаболического риска, увеличивающего вероятность развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа, которые лидируют среди причин смертности во многих странах. Ожирение также ассоциировано с некоторыми онкологическими заболеваниями, нарушениями репродуктивной функции, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы [16, 20].

Таким образом, социально-гигиеническая значимость разработки эффективных мер профилактики и лечения избыточной массы тела и ожирения определяется значительным распространением данной патологии среди населения (особенно среди женщин) и, связанное с этой патологией, увеличение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения, а также снижение работоспособности и производительности труда. В связи с этим проведение исследований по гигиеническому обоснованию лечебно-профилактического питания для женщин трудоспособного возраста с избыточной массой тела и ожирением являются весьма актуальным.

Целью нашего исследования является гигиеническое обоснование и разработка принципов питания женщин трудоспособного возраста с избыточной массой тела и ожирением. Объектом исследования будут являться женщины трудоспособного возраста с избыточной массой тела и ожирением. При проведении научных исследований предлагается использование комплекса методов в зависимости от поставленных задач: метод анкетирования, медико-статистический метод и медико-социологические исследования.

Проведенный нами анализ литературных источников за последние 15-20 лет показал, что данная проблема изучалась на каждом этапе развития человечества. Во многих источниках говорится, что положительный энергетический баланс в организме служит основным стимулирующим фактором в процессе формирования избыточной массы тела и ожирения алиментарно-конституционального типа у трудоспособного населения, в том числе, конечно и женщин [2, 6].

Исследованиями зарубежных и отечественных авторов [7, 10, 17] установлено, что фактическое питание женщин, имеющих проблему избыточного веса, является неадекватным и несбалансированным в сравнении с нормируемыми физиологическими нормами с учетом содержания ряда макро- и микронутриентов. Так, был выявлен имеющийся дефицит полисахаридов, витаминов групп А, В₂, D, РР и др. Наблюдается при этом и недостаток таких необходимых элементов как магния, кальция, йода, фтора, меди и цинка [14, 19].

Многие авторы [8, 9, 18] отмечали, что в основе профилактики избыточной массой тела и ожирения у женщин должен лежать принцип использования различных физических нагрузок при обязательном учете имеющихся сопутствующих заболеваний и применение профилактического питания должно проводиться при расчете энергоценности, в среднем суточный расход энергии должен составлять 500-600 килокалорий. Данные ряда исследований указывают на то, что соотношения в суточном рационе должно быть в соотношении белков, жиров и углеводов 20:28-29:52-51. При этом необходимо высокое содержание пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ, использование биологически активных компонентов пищи [5].

Таким образом, во многих литературных источниках подтверждается значимость применения различных лечебно-профилактических рационов питания в сочетании с необходимыми физическими тренировками средней интенсивности, которые способствуют не только снижению массы тела за счет изменения структуры жировой ткани, но и улучшению функционального

состояния кардиореспираторной системы, жирового и белкового обменов [11, 13, 15].

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES)

1. Аметов А.С. Ожирение как заболевание // Ожирение, современные подходы к терапии: Материалы семинара. М., 2000. С. 1-33.
2. Барановский А.Ю. Руководство по диетологии. СПб., 2001. С. 237-274.
3. Вербовая Н.И., Булгакова С.В. Ожирение и соматотропный гормон: причинно-следственные отношения // Проблемы эндокринологии. 2001. Т. 47. № 3. С. 44-47.
4. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция // Ожирение и метаболизм. 2004. № 2. С. 1-4.
5. Горн М.М., Хейтц У.И., Сверинген П.Л. Водно-электролитный и кислотно-основной баланс (краткое руководство). Пер. с англ. СПб., 2000. 320 с.
6. Доценко В.А. Законы питания здорового и больного человека // Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова. 2004. № 1. С. 29-33.
7. Дэниел Г. Бессесен, Роберт Кушнер. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение. М., 2004. 240 с.
8. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. СПб., 2003. 256 с.
9. Кузнецова О.Ю. Профилактика ожирения. СПб., 2003. С. 235-300.
10. Мазуров В.И., Ворохобина Н.В., Барановский А.Ю., Волкова Е.А. Ожирение: этиология, патогенез, клиника и лечение // Бюллетень Санкт-Петербургской ассоциации врачей-терапевтов, 2005. Т. 2. № 2. С. 3-19.
11. Мельниченко Г.А. Ожирение в практике эндокринолога // Русс. мед. журн. 2001. Т. 9. № 2. С. 82-87.
12. Миняйлова Н.Н. Социально-гигиенические аспекты ожирения // Педиатрия. 2001. № 2. С. 83-87.
13. Моисеев С.В. Ожирение // Клиническая фармакология и терапия. 2002. № 5. С. 64-72.
14. Старкова Н.Т., Бутрова С.А. Ожирение // Клиническая эндокринология: руководство. СПб.: Питер, 2002. С. 497-510.
15. Старостина Е.Г. Принципы рационального питания в терапии ожирения. Часть 2 // Кардиология. 2001. № 8. С. 87-92.

16. Сторожаков Г.И., Стародубова А.В., Кисляк О.А. Ожирение как фактор риска сердечно-сосудистой заболеваемости у женщин // Сердце: журнал для практикующих врачей. 2003. Т. 2. № 3 (9). С. 137-141.
17. Уильяме К., Сэндерс Т. Связь между здоровьем и потреблением белка, углеводов и жира // Вопросы питания. 2000. № 3. С. 54-57.
18. Федорова О.В. Поиск возможностей предупреждения ожирения // Бюл. Санкт-Петербургской ассоциации врачей-терапевтов. 2005. Т. 2. № 2. С. 79-80.
19. Шабров А.В., Дадали В.А., Макаров В.Г. Биохимические основы микронутриентологии. СПб., 2002. 172 с.
20. Яременко Л.Н. Психоэмоциональная коррекция в комплексном лечении ожирения // Росс. семейный врач. 1999. № 2. С. 35-39.