

Пичугина Н.Н., Титова Д.А., Салеева В.В.

Роль образа жизни в формировании индекса массы тела

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии

Резюме

В статье представлены результаты анкетирования двух возрастных групп населения о характере их питания и образе жизни. Приведены данные вычисления индекса массы тела.

Ключевые слова: гигиена питания, пищевой статус, ожирение

Рацион современного человека характеризуется несбалансированностью основных пищевых веществ и дефицитом биологически активных. Проведенные Институтом питания РАМН исследования показали, что употребление в пищу продуктов повышенной энергетической ценности при снижении двигательной активности, характерных для нашего времени, нарушает необходимый баланс в организме человека между поступлением и расходом энергии. Чрезмерное питание всегда приводит к увеличению массы тела за счет избыточного отложения жира и в последующем - ожирению. По данным ВОЗ, ожирение - одна из наиболее серьезных проблем общественного здравоохранения Европейского региона. По усредненным статистическим данным около половины взрослого населения экономически развитых стран имеет избыточную массу тела. Причинами этого явления считают малоподвижный образ жизни, возрастание нервно-психического напряжения (стрессы), неводержанность в потреблении пищи, особенно рафинированных продуктов питания, богатых легкоусвояемыми углеводами и жирами. Ожирение не только является само по себе фактором риска для здоровья, но также способствует развитию многих других серьезных заболеваний.

Цель исследования: сравнительная оценка индекса массы тела (ИМТ) у людей разных возрастов, а также изучение их образа жизни и характера питания.

Материал и методы

Для реализации данной цели мы составили анкеты, включающие вопросы об образе жизни и питании. В анкетировании приняли участие две группы людей. В первую вошли студенты, средний возраст которых составил 19 лет. Вторую группу исследования составили работающие люди со средним возрастом 42 года. Процентное соотношение мужчин и женщин в двух группах было идентично. Для расчета индекса массы тела были получены данные об основных антропометрических параметрах.

Результаты

При подсчете ИМТ в первой группе было установлено, что у большей части студентов (70%) он находился в пределах возрастной нормы. Оставшиеся 30 % поровну разделили лица с избыточным или недостаточным весом. Во второй группе наблюдения, нормальные значения ИМТ были зафиксированы только у 42% людей. Наряду с этим у 50% исследуемых выявлен избыток массы тела.

При характеристике своего образа жизни большая часть возрастной группы определили его как «малоподвижный», при этом в студенческой группе основная масса считает свой образ жизни «активным».

Режим питания в обеих группах практически идентичен. Преобладающая часть опрошенных питается 3 раза в день, при этом порции пищи выбираются большие. Большая часть потребляемых продуктов питания у взрослых приходится на овощи (их включает в свой ежедневный рацион около 70 % опрошенных), мясо и хлебобулочные изделия (по 76 %), супы (60 %), фрукты и макаронные изделия (по 44 %), в меньшей степени в рацион питания входят шоколад (30%), молочные продукты и каши (по 38 %). Такие продукты, как картофель фри, хот – доги, чипсы и т.д. взрослое население практически не употребляет. Несколько иные данные получились у группы со студентами. В состав их основных продуктов питания входят мясные изделия (74 %), овощи (58 %), хлебобулочные и молочные продукты (по 56 %), фрукты (50 %), немного меньше приходится на супы, каши и макаронные изделия (в среднем 44 %), и на долю фаст-фуда приходится около 4-6 %. На вопрос «Как Вы охарактеризовали свои ощущения после Вашего стандартного приема пищи?» респонденты первой группы дали следующие ответы: наелся -52%, чувство комфорта-28%, чувство тяжести- 8%, съел бы еще-6% и небольшой голод испытывают 6%. На тот же самый вопрос во второй группе были даны следующие ответы: наелся- 44%, съел бы еще- 10%, переел- 10%, небольшое чувство голода испытывают 6%, чувство комфорта - 28% и ощущение тяжести-2%.

В ходе анализа данных анкетирования мы выяснили, что зрелое население, по их собственному мнению, часто подвергается стрессовым состояниям, нервозам, депрессии. Если взять молодёжь, то тут определенного ответа на этот вопрос не получено. Если говорить об изменении аппетита во время стресса, то и у взрослого населения и у студентов он не изменяется, и лишь небольшой процент (в среднем 12 %) свидетельствует об увеличении аппетита. При выяснении, страдал ли кто избыточной массой тела в детстве, большая часть ответила «нет» 90% и 82 % в первой и второй группах соответственно. Также мы выяснили, как опрашиваемые относятся к своему весу: большая часть опрошенных считают, что с весом у них все нормально (80 % и 76 %), при этом 4% студентов и 40% возрастной группы хоть раз использовали средства для снижения массы тела. Основным аргументом для снижения массы тела является улучшение внешних данных. Большая часть опрошенных не принимает гормональные препараты и не имеет эндокринных заболеваний. О наличии наследственной предрасположенности к полноте положительно ответили только 10% и 12% респондентов первой и второй групп соответственно.

Заключение

Таким образом, на основе проведенного исследования, можно сделать вывод, что возрастная группа людей чаще молодых имеют проблемы с весом. Для решения данной проблемы необходимо использование комплексного подхода принимая во внимание все аспекты – нарушение питания, физическую активность, а также социально-экономические факторы.

Литература

1. Верещагин А.И., Истомин А.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Павлов Н.Н. Кластеры региональных особенностей питания населения. Здоровье населения и среда обитания. 2013. № 3 (240). С. 11-13.
2. Елисеева, Ю.В., Истомин А.В., Елисеев Ю.Ю., Пичугина Н.Н. Проблемы обеспечения гигиенической безопасности питания населения в Саратовском регионе. Саратов, 2014. – 158 с.
3. Лебедева О.Д., Пичугина Н.Н. Оценка фактического питания современной учащейся молодежи. Бюллетень медицинских интернет-конференций, 2014; Т.
4. № 11: 1235-1236. 4. Проскуракова Л. А. Гигиеническая оценка питания и здоровья студентов. Гигиена и санитария, 2008; 3: 49-53.
5. Отчет о Европейской министерской конференции ВОЗ по борьбе с ожирением.