

ID: 2018-08-8-A-18383

Краткое сообщение

Бечир Б.Р., Кассем Г., Беляева Г.Н., Ибтихел Б.

## Сравнение традиций питания среди населения Ливана и Туниса и выявление факторов риска ожирения и артериальной гипертензии

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра поликлинической терапии, общей врачебной практики и профилактической медицины

Научный руководитель: асс. Беляева Ю.Н.

Bechir B.R., Kassem G., Belyaeva G.N., Ibtihel B.

## Comparison of food traditions among the population of Lebanon and Tunisia and identification of obesity and hypertension risk factors

Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky

### Резюме

Работа посвящена изучению традиций питания двух стран – Туниса и Ливана, проведена оценка рациональности питания мужчин и женщин этих стран, затронут вопрос питания как модифицируемого фактора риска ожирения и артериальной гипертензии.

**Ключевые слова:** рациональное питание, анкетирование, факторы риска, ожирение, артериальная гипертензия

### Актуальность

Большинство факторов риска хронических неинфекционных заболеваний - модифицируемые, а значит, могут быть изменены путем активизации профилактической деятельности врача первичного звена [3]. К наиболее важным из них относятся такие модифицируемые факторы риска как нерациональное питание, ожирение, артериальная гипертензия [1, 2].

**Цель исследования:** изучение и сравнение традиций питания населения Ливана и Туниса, оценка значения и связи особенностей питания с развитием артериальной гипертензии и ожирения, выявление заинтересованности населения Ливана и Туниса в укреплении своего здоровья путем проведения профилактических мероприятий.

### Материал и методы

Основой данной работы стали результаты анкетирования жителей Ливана и Туниса в возрасте от 18 до 80 лет. Анкетирование проводилось в общественных местах: кафе, магазинах, на улицах. В ходе исследования было опрошено 100 респондентов: по 50 в Ливане и Тунисе. Из них в Ливане 48% (24 чел.) составили женщины, 52% (26 чел.) - мужчины. В Тунисе – 44% (22 чел.) – женщины, 56% (28 чел.) - мужчины. Авторская анкета была составлена на английском языке и включала общие сведения о респонденте (возраст, образование); вопросы о весе, артериальном давлении, самооценке состояния здоровья, особенностях и привычках питания.

### Результаты

При оценке данных респондентов, мы заметили, что в Тунисе число молодых людей, ответивших на вопросы, составляет 86% (43 чел.) и значительно превышает число пожилых людей, в то время как в Ливане более половины опрошенных 54% (27 чел.) старше пятидесяти лет. В обеих странах преобладают респонденты с высшим образованием (более 50%). В результате проведенного исследования установлено, что большинство опрошенных (82%) считают, что они здоровы и не страдают от любой болезни. Несмотря на то, что среди них были люди с избыточной массой тела и ожирением, они не рассматривали это как болезнь и сказали, что здоровы.

Чтобы лучше понять менталитет питания двух народов, мы задали вопроса: «Является ли Ваше питание рациональным?» Большинство мужчин и женщин в Ливане 66% (33 чел.) убеждены в том, что их режим питания является здоровым и рациональным. Однако иная ситуация в Тунисе. Так, мужчины Туниса подтверждают: их пища вкусная и пряная. Более половины – 57% (16 чел.) из них знают, что такое питание не рационально, но это их культура и традиционная еда, и они не могут изменить её... Для тунисских женщин этот вопрос был неожиданным, так как они никогда не думали о правильности своего питания. Поэтому 45% (20) тунисских женщин не ответили на этот вопрос. Интерес у опрошенных вызвал следующий вопрос анкеты: «Обращаете ли Вы на содержание жира и/или холестерина в продуктах при покупке (на этикетках, упаковках) или при приготовлении пищи?» - 58% ответили «нет».

Мы попробовали создать «пирамиду питания» современного ливанского и тунисского мужчины и женщины. Мы заметили, что нет разницы по отношению к питанию между этими странами: ежедневно около 80% мужчин Ливана и Туниса едят хлеб и хлебобулочные изделия, 52% употребляют йогурт, мясо и творог (Рис. 1), 20% имеют в своем рационе овощи и фрукты и 11% каждый день употребляют сладкую и жирную пищу (мороженое, соусы, шоколад и другое). Женщины обеих стран каждый день имеют на своем столе: 87% хлеб и хлебобулочные изделия, 43% йогурт, мясо и творог (Рис. 2), 21% - сладкую и жирную пищу и только 3-5 % женщин ежедневно употребляют овощи и фрукты. При оценке представленных респондентами параметров веса и роста, авторами был подсчитан индекс массы тела (ИМТ) у каждого проанкетированного. Получено, что ИМТ у респондентов разных возрастов выше у тунисцев, чем у ливанцев, особенно начиная с 30-летнего возраста. Но динамика изменения ИМТ в зависимости от возраста одинакова в обеих странах. Ожирение является общеизвестным модифицируемым фактором риска артериальной гипертензии.

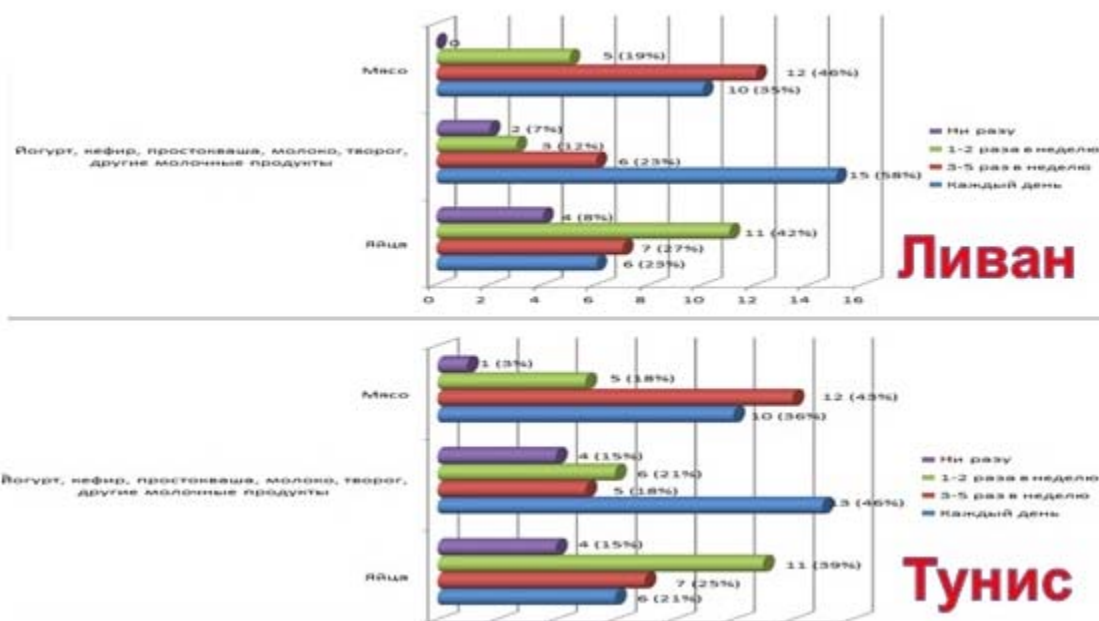


Рисунок 1. Частота употребления мяса, яиц, молочных продуктов мужчинами Туниса и Ливана (абс. ч %)

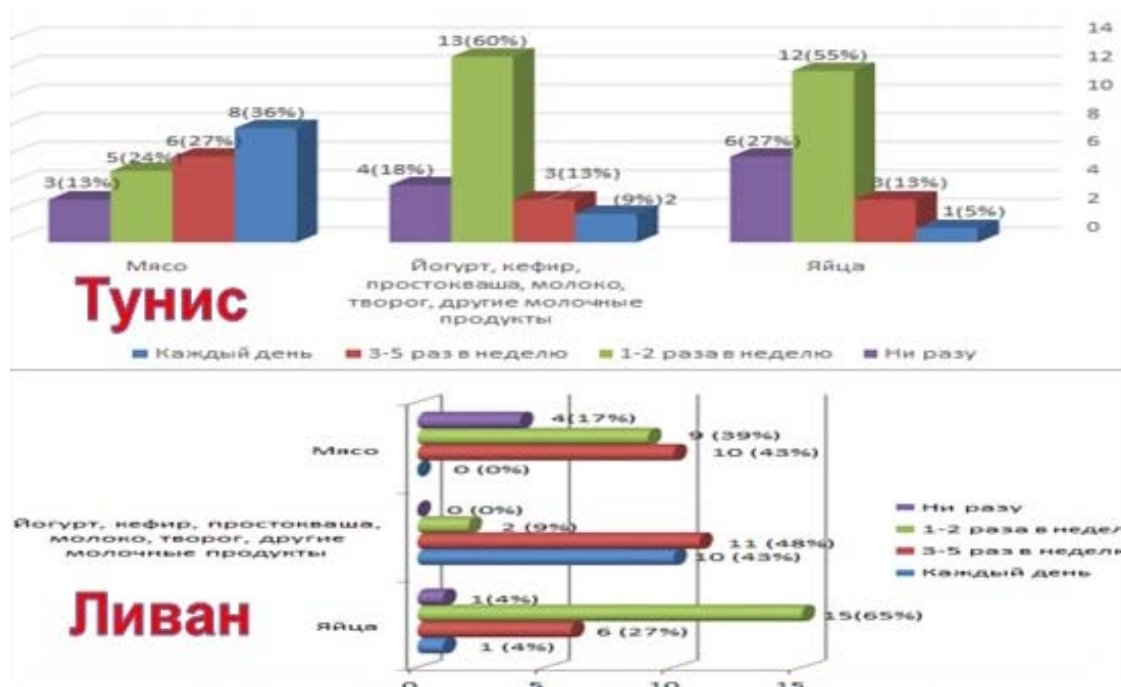


Рисунок 2. Частота употребления молочных продуктов, мяса, яиц женщинами Туниса и Ливана (абс. ч %)

Главным фактором борьбы с артериальной гипертензией является контроль над уровнем артериального давления (АД). Удовлетворительным явился тот факт, что подавляющее большинство тунисских женщин (75%) знают об этом и постоянно или эпизодически контролируют АД. К сожалению, иная картина в Ливане: более трети как мужчин, так и женщин не измеряют АД на постоянной основе, хотя имеют проблемы с начинающейся гипертензией (Рис. 3).

#### Заключение

Таким образом, в ходе проведенного исследования выяснено, что традиции питания населения Ливана и Туниса имеют много общего. Питание мужчин и женщин Туниса и Ливана не рационально, имеются факторы риска развития артериальной гипертензии и ожирения.

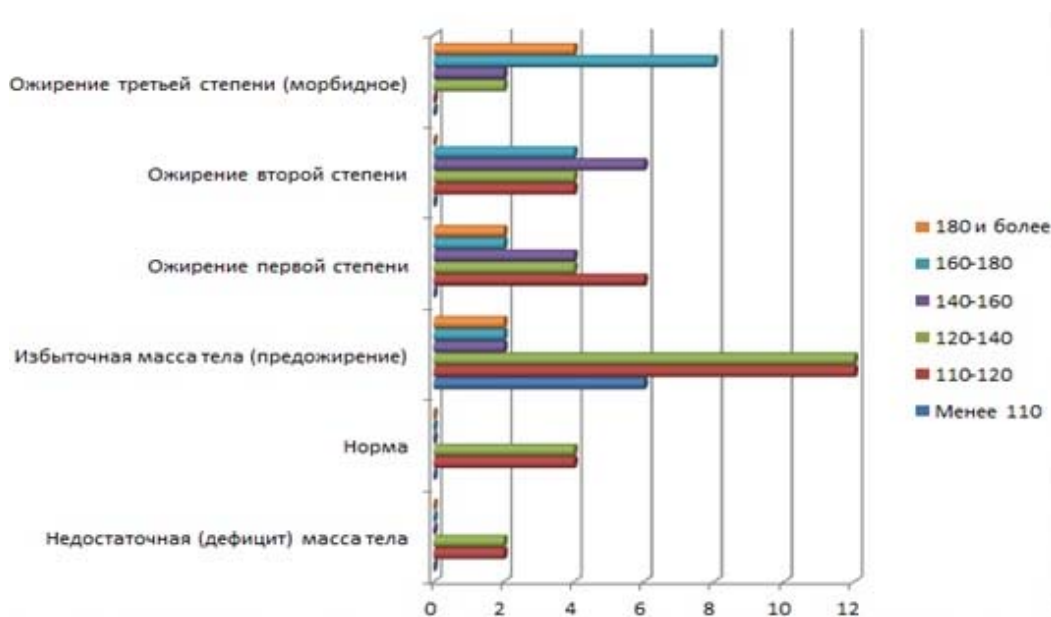


Рисунок 3. Соотношение ИМТ и уровня АД у изучаемого контингента (абс.ч)

Анкетирование (интервью) является важным методом в изучении особенностей питания любого контингента, способно выявить недостатки и достоинства питания разных групп населения. Анкетирование легко применять с целью активного выявления группы риска по артериальной гипертензии и ожирению и больных, подлежащих лечебно-оздоровительным мероприятиям. Население Ливана и Туниса заинтересовано в укреплении своего здоровья, требуется усилить роль медицинской службы амбулаторного звена здравоохранения Туниса и Ливана в пропаганде здорового образа жизни, в том числе рационального питания.

#### Литература

1. Губанова Г. В., Шеметова Г. Н., Беляева Ю. Н. Профилактическое консультирование пациентов в факторами риска хронических неинфекционных заболеваний: метод. рекомендации / под ред. Г. Н. Шеметовой. – Саратов : Изд-во Саратов. гос. мед. университета, 2015.
2. Рациональное и лечебное питание : учебное пособие / Попков В. М., Шеметова Г. Н., Губанова Г. В., Красникова Н. В., Беляева Ю. Н. и др. – Саратов, изд-во СГМУ, 2015. (Издание 3-е, исправленное и дополненное).
3. Шеметова Г.Н., Красникова Н.В., Губанова Г.В. и другие Профилактическая работа терапевта: формирование компетенций//Фундаментальные исследования. 2014. Том . №7-1: С.166-169.