

Соціальна медицина та охорона громадського здоров'я

УДК: 613.2-053.81-056.257

ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ,
ПОВ'ЯЗАНІ З ОЖИРІННЯМ ТА НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ

*Огнєв В.А., Нестеренко В.Г., Григоров М.М.,
Григоров С.М., Григорова А.О.*

Харківський національний медичний університет, Харків, Україна

Дослідження присвячене вивченню факторів ризику надлишкової ваги та ожиріння серед осіб молодого віку. Його метою є виявлення харчових звичок осіб молодого віку, які сприяють збільшенню маси тіла, а також розроблення заходів з покращення якості життя осіб молодого віку з надлишковою вагою та ожирінням. Завдання дослідження також були виявлення та ідентифікація факторів ризику ожиріння та надлишкової ваги серед осіб молодого віку та визначення їх значущість. В роботі були використані соціологічний та математико-статистичний методи. Для дослідження була розроблена анкета щодо харчових звичок осіб молодого віку. В результаті дослідження встановлено, що хоча 62,5 % володіють інформацією про раціональне (здорове) харчування та калорійний склад продуктів, більшість опитаних (68,5 %) не дотримуються певного режиму харчування (лише 17,5 % дотримуються суворого режиму). 41,5 % осіб молодого віку часто не снідають, а 37,5 % споживають їжу безпосередньо перед сном. У 40,0 % родин опитаних основою вибору харчових продуктів є смакові властивості продуктів, приблизно у чверті родин (22,5 %) – вартість, і лише 37,5 % родин обирають харчові продукти за ознакою користі для здоров'я. Більшість респондентів (62,5 %) підтвердили факт володіння інформацією про раціональне (здорове) харчування та калорійний склад продуктів. В результаті дослідження ми дійшли висновку, що медичні працівники та заклади медичної освіти мають активізувати інформаційно-роз'яснювальну роботу з питань пропаганди здорового харчування та профілактики надлишкової ваги та ожиріння.

Ключові слова: раціональне харчування, режим харчування, фактори ризику, опитування.



Цитуйте українською: Огнєв ВА, Нестеренко ВГ, Григоров ММ, Григоров СМ, Григорова АО. Харчові звички осіб молодого віку, пов'язані з ожирінням та надлишковою вагою. Медицина сьогодні і завтра. 2023;92(1):63-8.

<https://doi.org/10.35339/msz.2023.92.1.ong>

Cite in English: Ohniev VA, Nesterenko VG, Grigorov MM, Grigorov SM, Grigorova AO. Eating habits of young people associated with obesity and overweight. Medicine Today and Tomorrow. 2023;92(1):63-8.

<https://doi.org/10.35339/msz.2023.92.1.ong> [in Ukrainian].

Відповідальний автор: Нестеренко В.Г.
Україна, 61022, м. Харків, пр. Науки, 4, ХНМУ;
e-mail: vh.nesterenko@knmu.edu.ua

Corresponding author: Nesterenko V.G.
Ukraine, 61022, Kharkiv, Nauki ave., 4, KhNMU;
e-mail: vh.nesterenko@knmu.edu.ua

CC BY-NC-SA

© Огнєв В.А., Нестеренко В.Г.,
Григоров М.М., Григоров С.М.,
Григорова А.О., 2023

63

© Ohniev V.A., Nesterenko V.G.,
Grigorov M.M., Grigorov S.M.,
Grigorova A.O., 2023

Вступ

Ожиріння – процес накопичення жиру, що призводить до збільшення маси тіла (ваги). Найпоширенішою причиною надлишкової ваги є переїдання, яке доповнюється відсутністю фізичної активності. Ожиріння – це естетичний недолік, чи хвороба? З медичної точки зору ожиріння є серйозним захворюванням, за якого надлишок накопиченого жиру в тілі несприятливо впливає на стан здоров'я та якість життя людини. Ожиріння – одне з найпоширеніших хронічних захворювань в світі. На теперішній час кожна четверта людина на нашій планеті вже має надлишкову вагу або страждає від ожиріння. У всіх країнах відзначається прогресуюче збільшення чисельності хворих з ожирінням як серед дорослого, так і серед молодого населення [1]. Всесвітня організація охорони здоров'я визнала ожиріння глобальною епідемією XXI століття [2]. За прогнозами епідеміологів передбачається, що у 2025 році п'ята частина населення Землі буде страждати ожирінням із них буде 40 % чоловіків і 50 % жінок. Актуальною є проблема надмірної маси тіла та ожиріння і для України, де надмірну вагу мають близько 30 % жінок та близько 15 % чоловіків, а ожиріння зареєстровано в 20 % жінок та 11 % чоловіків [3; 4].

Сьогодні все частіше постають питання надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей та осіб молодого віку. В європейських країнах надмірну масу тіла мають у підлітковому віці від 24 до 34 % дітей [3; 4].

Виділяють основні чинники, що сприяють зростанню глобальних показників надмірної маси тіла та ожиріння:

- зміна харчування, що характеризується підвищенням споживання продуктів із високим вмістом цукру та жирів і водночас низьким вмістом вітамінів та мікроелементів;

- зниження фізичної активності, що пов'язано з малорухливим способом життя, із сидячим характером багатьох видів діяльності, зміною способів пересування та зростанням урбанізації;

- психологічні порушення харчової поведінки, що призводять до розладу прийому їжі (наприклад, психогенне переїдання);

- схильність до стресів, недосипання, вживання психоактивних речовин тощо [3].

Режим та характер харчування значно впливають на здоров'я та пов'язані з виникненням низки патологічних донозологічних станів та хронічних захворювань [5]. Відхилення від рекомендованих норм харчування виявляють шляхом порівняння з гігієнічними нормативами.

Під час пандемії COVID-19 питання надлишкової ваги стало вкрай актуальним. Навчання в режимі *online*, доставка продуктів харчування до дверей житла, карантинні обмеження пересування та відсутність навіть необхідності пересування роблять велику «послугу» нашому організму та сприяють розвитку соціально-значущої хвороби під назвою «ожиріння».

Дослідження національних традицій харчування серед студентів Об'єднаних Арабських Еміратів, Нігерії, Ізраїлю (та ін.) показують, що ці харчові традиції не відповідають рекомендаціям щодо раціонального харчування і можуть призводити до накопичення надлишкової ваги та ожиріння.

Медико-соціальна значимість ожиріння та надлишкової ваги визначає необхідність досліджень в цьому напрямку. У той же час офіційна документація лікувальних установ не відображає дійсний рівень поширеності ожиріння та надлишкової ваги серед осіб молодого віку.

Мета дослідження полягає у виявленні харчових звичок осіб молодого

віку, факторів, що сприяють збільшенню маси тіла та ожирінням, та встановлення їх значущість.

Матеріал та методи

В роботі використані соціологічний та математико-статистичний методи дослідження. Дослідження проведене на базі Харківського національного медичного університету в період з листопада 2022 року до березня 2023 року шляхом анкетування. В опитуванні прийняли участь 267 респондентів 1–6 курсів. 13 анкет були забраковані. З 254 анкет рандомно були відібрані 200. Анкета містила питання щодо якості життя осіб молодого віку, яким встановлено діагноз ожиріння, або зафіксована надлишкова вага.

Статистична обробка даних проведена з використанням програмного забезпечення MS Excel. При перевірці статистичних гіпотез критичним був визначений рівень значущості $p=0,05$.

Результати та їх обговорення

Питання анкети стосувалися режиму харчування осіб молодого віку та обізнаності з правил раціонального харчування. Відповіді респондентів щодо дотримання режиму харчування виявили, що більшість осіб молодого віку (137 з 200, або 68,5 %) не має певного режиму харчування. Лише 35 з 200 опитаних (17,5 %) завжди намагалися дотримуватися суворого режиму харчування: харчувалися в один і той самий час, не частіше 3-х разів на день. Ще 27 з 200 опитаних (13,5 %) харчувалися за певним режимом в один і той самий час, але частіше, ніж 3 рази на день. В той же час 83 з 200 (41,5 %) осіб молодого віку зазначили, що часто не снідають, а 75 (37,5 %) споживають їжу безпосередньо перед сном. Отримані дані відповідають результатам дослідження Буковинського державного медичного університету та ДВНЗ «Ужгородський національний університет» [6; 7].

У нашому опитуванні було встановлено, що звичне місце прийому їжі більшості студентів (103 з 200, або 51,5 %) спеціально обладнане, а приблизно третина опитаних (57 або 28,5 %) не має певного місця прийому їжі. Також 40 (20,0 %) опитаних зазначили, що «полюбують поїсти перед телевизором або комп'ютером».

Також встановлено, що 40,0 % родин опитаних обирають харчові продукти за смаковими властивостями, приблизно чверть (22,5 %) родин – за їх вартістю, і лише 37,5 % – за ознакою користі для здоров'я.

Переважає більшість осіб молодого віку (62,5 %) повідомили, що володіють інформацією про раціональне (здорове) харчування та калорійний склад продуктів. Також 68,5 % зазначили, що дотримуються правил раціонального (здорового) харчування у своїй родині.

В той же час 46,5 % респондентів зазначили, що мають потребу в науково-доведеній інформації про харчування. Значна частина (61,5 %) опитаних отримує інформацію про здорове харчування за допомогою мас-медіа, третина (33,5 %) – від медичних працівників та 5,0 % – від родичів та знайомих.

За даними літератури [1; 3; 6], харчові звички легко корегуються шляхом інформаційно-роз'яснювальної роботи, особливо якщо її проводять лікарі. В питаннях профілактики надлишкової ваги та ожиріння ми також вважаємо цю роботу необхідною.

Висновки

1. Проведене серед студентів Харківського національного медичного університету анонімне анкетування показало, що незважаючи на те, що більшість респондентів (62,5 %) володіє інформацією про раціональне (здорове) харчування та калорійний склад продуктів, лише 68,5 % опитаних дотримують-

ся правил раціонального (здорового) харчування. Наприклад, 41,5 % респондентів зазначили, що часто не снідають.

2. Навіть студенти медичного профілю навчання потребують науково-доведеної інформації про харчування. Про це заявила майже половина (46,5 %) респондентів. Головним джерелом інформації про раціональне харчування 46,5 % назвали мас-медіа, і лише 33,5 % заявили, що отримують переважну кількість інформації із більш надійного (професійного) джерела – від медичних працівників.

3. Також майже половина респондентів також повідомили, що нехтують правилами «столового» етикету і до-

пускають прийом їжі поза місць, спеціально для цього призначених.

4. Проведене дослідження свідчить про брак якісної інформації стосовно принципів раціонального та безпечного харчування, необхідної також для профілактики надлишкової ваги та ожиріння. Вирішення цієї проблеми на нашу думку полягає в медичному просвітництві, активній інформаційно-роз'яснювальній діяльності медичних працівників.

Перспективність дослідження полягає у розширеному вивченні факторів ризику ожиріння та надлишкової ваги осіб молодого віку.

Конфлікт інтересів відсутній.

Література

1. Левадська Н. Ожиріння: проблема чи захворювання? Діабет. Ожиріння. Метаболічний синдром. 2015;(1):8-14.
2. Obesity and overweight: Key facts. World Health Organization, 9 Jun 2021 [Internet]. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
3. Москаленко ВФ, Гульчій ОП, Грузева ТС, Лехан ВМ, Першаген Й, Хернандес Р, та ін. Громадське здоров'я: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Ред. Москаленко ВФ. Видання 3-є. Вінниця: Нова Книга; 2013. 560 с.
4. van der Baan-Slootweg O, Benninga MA, Beelen A, van der Palen J, Tamminga-Smeulders C, Tijssen JG, van Aalderen WM. Inpatient treatment of children and adolescents with severe obesity in the Netherlands: a randomized clinical trial. JAMA Pediatr. 2014;168(9):807-14. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2014.521. PMID: 25022831.
5. Сокол КМ, Подрігало ЛВ, Подрігало ОО. Алгоритм дослідження харчової поведінки дитячого населення. Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю з нагоди 90-річчя від дня народження Н.О. Галічевої (1931–2017), видатного соціал-гігієніста, завідувача кафедри соціальної медицини, організації та економіки охорони здоров'я Харківського державного медичного університету (Україна, Харків, 27 жов 2021). Харків: ХНМУ; 2021. С. 59-61.
6. Тимофійчук ІР, Семененко СБ, Савчук ТП, Піддубна АА, Борейко ЛД, Семененко ВВ. Аналіз харчових раціонів студентів-медиків на основі принципів раціонального харчування. Єдине здоров'я та проблеми харчування України. 2019;(1):54-8. Доступно на: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pkh_2019_1_10
7. Брич ВВ, Дуб ММ. Сучасні особливості режиму харчування студентської молоді. Україна. Здоров'я нації. 2018;4(1):142-3. Доступно на: <https://is.gd/h03C1B>

Ohniev V.A., Nesterenko V.G., Grigorov M.M., Grigorov S.M., Grigorova A.O.

EATING HABITS OF YOUNG PEOPLE ASSOCIATED WITH OBESITY AND OVERWEIGHT

Obesity is the process of fat accumulation, which leads to an increase in body weight. The most common cause of excess weight is overeating, which is supplemented by a lack of physical activity. Today, the results of the study of risk factors for overweight and obesity among young people are extremely important. The study is devoted to the study of risk factors for overweight and obesity among young people. Its purpose is to identify eating habits of young people that contribute to weight gain, as well as to develop measures to improve the quality of life of young people with excess weight and obesity. The task of the study was also to identify and identify risk factors for obesity and overweight among young people and to determine their significance. Sociological and mathematical and statistical methods were used in the work. A questionnaire on the eating habits of young people was developed for the study. As a result of the study, it was established that although 62.5% have information about rational (healthy) nutrition and the caloric composition of products, the majority of respondents (68.5%) do not follow a specific diet (only 17.5% follow a strict diet). 41.5% of young people often skip breakfast, and 37.5% eat food right before going to bed. In 40.0% of surveyed families, the basis for choosing food products is the taste of products, in about a quarter of families (22.5%) – cost, and only 37.5% of families choose food products based on health benefits. The majority of respondents (62.5%) confirmed the fact of having information about rational (healthy) nutrition and the caloric composition of products. As a result of the study, we came to the conclusion that medical workers and medical education institutions should intensify information and explanatory work on the promotion of healthy eating and prevention of overweight and obesity.

Keywords: *rational nutrition, diet, risk factors, survey.*

Надійшла до редакції 12.01.2023

Відомості про авторів

Огнев Віктор Андрійович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Харківського національного медичного університету.

Адреса: Україна, 61022, м. Харків, пр. Науки, 4.

E-mail: va.ohniev@knmu.edu.ua

ORCID: 0000-0001-7319-1424.

Нестеренко Валентина Геннадіївна – кандидат медичних наук, доцент кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Харківського національного медичного університету.

Адреса: Україна, 61022, м. Харків, пр. Науки, 4.

E-mail: vh.nesterenko@knmu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-3773-9525.

Григоров Микола Миколайович – асистент кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Харківського національного медичного університету.

Адреса: Україна, 61022, м. Харків, пр. Науки, 4.

E-mail: mm.hryhorov@knmu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-5161-2010.

Григоров Сергій Миколайович – доктор медичних наук, професор, завідувач відділенням хірургії голови та шиї Комунального некомерційного підприємства «Обласна клінічна лікарня» Харківської обласної ради.

Адреса: Україна, 61058, м. Харків, проспект Правди, 13.

E-mail: sm.hryhorov@knmu.edu.ua

ORCID: 0000-0001-9527-8408.

Григорова Аліна Олександрівна – доктор медичних наук, професор, професор кафедри хірургічної стоматології та щелепно-лицьової хірургії Харківського національного медичного університету.

Адреса: Україна, 61022, м. Харків, пр. Науки, 4.

E-mail: ao.hryhorova@knmu.edu.ua

ORCID: 0000-0003-2964-8065.