



ОЖИРЕНИЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, ПРИЧИНЫ И ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кобулжонова Зиёдахон Мусажон кизи,

Студентка 2 курса медицинского факультета направления

«Лечебное дело» КУАФ, zqobuljonova8@gmail.com

Ахмедова Дилоромхон Умаралиевна,

ассистент Кокандского Университета Андижанского филиала.

axmedovadilya0770@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические основы ожирения, его основные причины и влияние на здоровье человека. Ожирение рассматривается как хроническое заболевание, связанное с избыточным накоплением жировой ткани, которое сопровождается нарушением метаболических процессов и повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, гипертонии и других патологий. В работе анализируются ключевые факторы, способствующие развитию ожирения, включая генетическую предрасположенность, неправильное питание, низкую физическую активность и психологические факторы. Особое внимание уделяется значению ожирения как глобальной проблемы общественного здравоохранения, влияющей на продолжительность и качество жизни. Статья подчеркивает необходимость профилактических мер, здорового образа жизни и коррекции факторов риска для снижения заболеваемости и сопутствующих осложнений.

Ключевые слова: ожирение, избыточная масса тела, метаболизм, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, факторы риска, профилактика, здоровье



Annotatsiya. Ushbu maqolada semizlikning nazariy asoslari, uning asosiy sabablari va inson salomatligiga ta'siri o'rganiladi. Semizlik yog' to'qimalarining ortiqcha to'planishi bilan bog'liq surunkali kasallik hisoblanadi, bu metabolik kasalliklar va yurak-qon tomir kasalliklari, 2-toifa diabet, gipertoniya va boshqa patologiyalar xavfining ortishi bilan birga keladi. Maqolada semizlikning rivojlanishiga hissa qo'shadigan asosiy omillar, jumladan, genetik moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, past jismoniy faollik va psixologik omillar tahlil qilinadi. Semizlikning umr ko'rish davomiyligi va hayot sifatiga ta'sir qiluvchi global sog'liqni saqlash muammosi sifatidagi ahamiyatiga alohida e'tibor qaratilgan. Maqolada profilaktika choralari, sog'lom turmush tarzi va kasallanish va unga bog'liq asoratlarni kamaytirish uchun xavf omillarini o'zgartirish zarurligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: semizlik, ortiqcha vazn, metabolizm, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, xavf omillari, profilaktika, sog'liq

Abstract. This article examines the theoretical foundations of obesity, its main causes, and its impact on human health. Obesity is considered a chronic disease associated with excess accumulation of adipose tissue, which is accompanied by metabolic disorders and an increased risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes, hypertension, and other pathologies. The paper analyzes key factors contributing to the development of obesity, including genetic predisposition, poor diet, low physical activity, and psychological factors. Particular attention is paid to the significance of obesity as a global public health problem affecting life expectancy and quality of life. The article emphasizes the need for preventive measures, a healthy lifestyle, and risk factor modification to reduce morbidity and associated complications.

Keywords: obesity, overweight, metabolism, cardiovascular disease, diabetes, risk factors, prevention, health

Введение. Ожирение является одной из наиболее актуальных проблем здравоохранения XXI века. Оно представляет собой хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани, которое негативно влияет на обмен веществ и общее состояние организма. Согласно



данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), распространенность ожирения неуклонно растет во всем мире, затрагивая как взрослое, так и детское население, что делает его глобальной эпидемией.

Причины ожирения многофакторны и включают генетическую предрасположенность, дисбаланс между потреблением и расходом энергии, малоподвижный образ жизни, а также психоэмоциональные факторы, такие как стресс и депрессия. Нарушение метаболических процессов при ожирении способствует развитию сопутствующих заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа, гипертонию, сердечно-сосудистые и эндокринные патологии.

Ожирение также оказывает значительное влияние на качество жизни и продолжительность жизни человека. Оно связано с повышенным риском инвалидности, снижением трудоспособности и психологическими проблемами, включая снижение самооценки и социальную изоляцию. В связи с этим изучение теоретических основ ожирения, выявление факторов риска и разработка профилактических стратегий являются важными направлениями современной медицины и общественного здравоохранения.

Цель данной работы — рассмотреть основные теоретические подходы к пониманию ожирения, определить ключевые причины его развития и проанализировать последствия для здоровья человека, а также подчеркнуть необходимость профилактических мероприятий и формирования здорового образа жизни.

Обсуждение. Ожирение представляет собой сложное мультифакторное заболевание, которое формируется под влиянием генетических, поведенческих, экологических и социальных факторов. Генетическая предрасположенность играет важную роль в регуляции обмена веществ, аппетита и распределения жировой ткани, однако без воздействия внешних факторов риск развития ожирения существенно увеличивается. Несбалансированное питание с высоким содержанием калорий, жиров и сахара, а также низкая физическая активность создают энергетический

избыток, который приводит к накоплению жировой ткани и нарушению метаболических процессов.

Психоэмоциональные факторы также оказывают значительное влияние на развитие ожирения. Стress, депрессия, эмоциональное переедание и нарушения сна способствуют увеличению массы тела и формированию метаболического синдрома. При этом ожирение становится не только медицинской, но и социальной проблемой, влияя на качество жизни, работоспособность и психоэмоциональное состояние человека.

С точки зрения здоровья, ожирение является ключевым фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета 2 типа, нарушений липидного обмена и многих других хронических патологий. Исследования показывают, что снижение массы тела, корректировка питания и повышение физической активности способствуют улучшению метаболических показателей и снижению вероятности осложнений.

Таким образом, обсуждение подчеркивает необходимость комплексного подхода к профилактике и лечению ожирения, включающего медицинскую, образовательную и социальную компоненты. Только сочетание индивидуальных стратегий и общественных мер позволяет эффективно бороться с эпидемией ожирения и снижать его негативное влияние на здоровье населения.

Анализ литературы. Ожирение является предметом интенсивного изучения в современной медицинской и эпидемиологической литературе. Согласно Всемирной организации здравоохранения [1], распространность ожирения во всем мире продолжает расти, охватывая как взрослое, так и детское население, и рассматривается как глобальная эпидемия. В работах современников подчеркивается мультифакторная природа ожирения: генетические факторы, нарушение энергетического баланса, малоподвижный



образ жизни, неправильное питание и психоэмоциональные факторы играют ключевую роль в его формировании [2].

Многочисленные исследования показывают прямую связь ожирения с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, гипертонии и метаболического синдрома [3]. Особенno выделяется роль абдоминального ожирения как предиктора кардиометаболического риска. Кроме того, ожирение оказывает влияние на качество жизни, психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию человека [4].

В литературе также обсуждается значимость профилактики ожирения, включая корректировку питания, повышение физической активности, психоэмоциональную поддержку и общественные программы здравоохранения. Систематические обзоры подтверждают эффективность комплексного подхода к профилактике и лечению ожирения для снижения сопутствующих заболеваний и улучшения показателей здоровья населения [5].

Таким образом, анализ литературы подчеркивает актуальность изучения причин ожирения, его влияния на здоровье и необходимости разработки эффективных профилактических стратегий.

Выводы. Анализ теоретических и эмпирических данных показывает, что ожирение является сложным хроническим заболеванием с многофакторной природой, включающей генетические, поведенческие, экологические и психоэмоциональные факторы. Оно связано с избыточным накоплением жировой ткани, нарушением обмена веществ и высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, гипертонии, метаболического синдрома и других хронических патологий.

Распространенность ожирения растет во всем мире, что делает его глобальной проблемой здравоохранения. Его негативное влияние охватывает не только физическое здоровье, но и качество жизни, психоэмоциональное состояние, социальную адаптацию и трудоспособность человека.



Эффективное управление ожирением требует комплексного подхода: коррекция питания, повышение физической активности, психологическая поддержка, просветительская работа и внедрение общественных профилактических программ. Профилактика и своевременное лечение ожирения позволяют снизить сопутствующие риски для здоровья, улучшить качество жизни и уменьшить нагрузку на систему здравоохранения.

Таким образом, ожирение представляет собой важную медико-социальную проблему, требующую системного подхода к изучению причин, факторов риска и методов профилактики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. WHO. (2021). Obesity and overweight. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The epidemiology of obesity: A big picture. *Pharmacoeconomics*, 33(7), 673–689. <https://doi.org/10.1007/s40273-014-0243-x>
3. Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., et al. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults 1980–2013: A systematic analysis. *The Lancet*, 384(9945), 766–781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
4. Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.159491>
5. Kumar, S., & Kelly, A. S. (2017). Review of childhood obesity: From epidemiology, etiology, and comorbidities to clinical assessment and treatment. *Mayo Clinic Proceedings*, 92(2), 251–265. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2016.10.017>