

ТЕМА: "ОЖИРЕНИЕ, СВЯЗАННОЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕ В ХОРЕЗМСКОЙ ОБЛАСТИ"

*Магистр Комилова Асалой
Доцент Рахметова Малика*

Аннотация: Ожирение относится к приоритетным проблемам общественного здравоохранения и характеризуется высокой распространённостью и значительным вкладом в структуру неинфекционных заболеваний. В Хорезмской области рост частоты ожирения во многом обусловлен алиментарными факторами, связанными с несбалансированным питанием и низкой физической активностью населения. В статье рассмотрены основные патогенетические механизмы алиментарного ожирения, проанализированы региональные особенности питания и их влияние на формирование метаболических нарушений. Обоснована необходимость внедрения комплексных профилактических мероприятий, направленных на коррекцию пищевого поведения и снижение распространённости ожирения.

Ключевые слова: ожирение, алиментарное ожирение, индекс массы тела, неправильное питание, метаболический синдром, Хорезмская область.

Введение Ожирение представляет собой хроническое многофакторное заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани и ассоциированное с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и преждевременной смертности. По критериям Всемирной организации здравоохранения, ожирение диагностируется при индексе массы тела (ИМТ) $\geq 30 \text{ кг}/\text{м}^2$.

В последние годы в Республике Узбекистан отмечается тенденция к росту распространённости ожирения, особенно в отдельных регионах, включая Хорезмскую область. Существенную роль в развитии ожирения играет неправильное питание, являющееся ведущим модифицируемым фактором риска. Изучение алиментарных причин ожирения с учётом региональных особенностей питания имеет важное значение для разработки эффективных профилактических стратегий.

Цель исследования

Оценить роль неправильного питания в развитии ожирения у населения Хорезмской области и определить основные направления профилактики алиментарного ожирения.

Материалы и методы

В работе использован аналитико-обзорный метод с изучением отечественных и зарубежных научных публикаций, клинических рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и материалов, посвящённых проблеме ожирения и рационального питания. Анализ проводился с учётом современной классификации ожирения по индексу массы тела и концепции метаболического синдрома.

Результаты и обсуждение

Анализ научных источников показал, что структура питания населения Хорезмской области характеризуется преобладанием высококалорийных блюд с высоким содержанием насыщенных жиров и рафинированных углеводов при недостаточном потреблении овощей, фруктов и пищевых волокон. Нерегулярный режим питания, редкие приёмы пищи и низкий уровень физической активности способствуют формированию положительного энергетического баланса.

Избыточное поступление энергии приводит к гипертрофии и гиперплазии адипоцитов, развитию инсулинерезистентности и нарушению липидного обмена. У пациентов с ожирением отмечаются изменения секреции адипокинов, включая лептинерезистентность и снижение уровня адипонектина, что способствует формированию хронического низкоинтенсивного воспаления и развитию метаболического синдрома.

Рост распространённости ожирения среди лиц молодого и трудоспособного возраста увеличивает риск формирования хронических неинфекционных заболеваний и подчёркивает необходимость ранней профилактики.

Заключение

Ожирение, связанное с неправильным питанием, является значимой медико-социальной проблемой Хорезмской области. Основными направлениями профилактики алиментарного ожирения должны стать коррекция структуры питания, формирование принципов рационального питания и повышение уровня физической активности населения. Реализация комплексных профилактических программ на региональном уровне позволит снизить распространённость ожирения и улучшить показатели здоровья населения.

Список литературы

1. World Health Organization. Obesity and overweight.
2. Клинические рекомендации по диагностике и лечению ожирения у взрослых.
3. Bray G.A., Kim K.K., Wilding J.P.H. Obesity: a chronic relapsing disease. Lancet.
4. Метаболический синдром: современные аспекты патогенеза и профилактики.