

социальных проблем». 2011. №1 (5). С. 74-77. [Электронный ресурс] // elibrary.ru – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16355325>

5. Яковлева, В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодёжи. Журнал «SCIENCE TIME». 2014. №9. С. 254-261. [Электронный ресурс] // elibrary.ru – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22269544>

УДК УДК 796.011.1

Емельянов И. С.

Emelyanov I. S.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural state university of railway transport,

Yekaterinburg, Russia

ОЖИРЕНИЕ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В современном мире все большее внимание стало уделяться проблеме, связанной с ожирением, в связи с его высокой распространенностью и существенными затратами на преодоление его последствий. Избыточная масса тела приобрела характер неинфекционной пандемии, поражающая не только взрослое население, но людей молодого возраста. В работе представлены основные причины ожирения, его последствия для здоровья и профилактические рекомендации.

Ключевые слова: ожирение, питание, профилактика, здоровье.

OBESITY: CAUSES AND HEALTH CONSEQUENCES

Abstract: In the modern world, more and more attention has been paid to the problem associated with obesity, due to its high prevalence and significant costs of overcoming its consequences. Excess body weight has acquired the character of a non-infectious pandemic, affecting not only the adult population, but also young people. The work presents the main causes of obesity, its health consequences and preventive recommendations.

Keywords: obesity, nutrition, prevention, health

Актуальной проблемой современности является избыточная масса тела у людей в возрасте от 16 до 30 лет. Ежедневно человек потребляет разные продукты питания, при этом мало кто из молодых людей задумывается об их влиянии на организм. В состав продуктов питания входят различные химические соединения, которые могут быть как полезными, так и вредными для здоровья человека. Современное питание в большей степени ориентировано на покупателя со средним доходом, для удешевления продуктов недобросовестные производители используют различные методы, в том числе опасные химические добавки вызывающие различные заболевания. Частое употребление бесполезных продуктов могут вызывать аллергические реакции, нарушения желудочно-кишечного тракта,

гепатоз печени, сахарный диабет, ожирение, депрессию, развитие раковых клеток и др.

Изучение данной проблемы показало, что современная молодежь зачастую предпочитают «фаст-фуд» обычной еде, приобретая продукты питания, не обращают на его химический состав, нарушают рацион питания, не задумываются о последствиях для здоровья.

Одной из серьезных проблем нездорового питания является ожирение – проблема, с которой столкнулось человечество в XXI веке.

Элис Х. Лихтенштейн считает, что потребление жиров из пищи напрямую влияет на уровень липидов в биохимическом составе крови. Чаще всего это приводит к ожирению, как следствие сердечно-сосудистым заболеваниям, к онкологии [2].

Согласно данным ВОЗ, развитие 80% заболеваний желудочно-кишечного тракта в той или иной мере обусловлено пищевым фактором. Согласно данным исследований российских ученых, в России становится серьезной проблемой рост численности молодежи в возрасте 16–25 лет, имеющей избыток массы тела, а также страдающей ожирением, что связано в первую очередь с неправильным питанием.

По данным Росстата, в 2023 г. от лишнего веса страдали 62,6% жителей страны в возрасте старше 19 лет, в сравнении с 2018 г. этот показатель составлял 61,7%. В 2022 г. в России среди подростков от 15 до 18 лет ожирение диагностировали более чем у 40 тыс. человек [4].

Статистические данные указывают на прирост количества людей, страдающих ожирением. Ожирение это заболевание, при котором происходит избыточное накопление жировых клеток, что негативно отражается на здоровье.

Основными причинами является:

1. Бессистемный рацион питания. В современной жизни люди не всегда могут питаться регулярно и правильно, зачастую, многие начинают заменять полноценный прием пищи «перекусом», приводящий к тому, что человек не получает необходимых макро и микроэлементов. Частые «перекусы» приводят к безостановочной работе ЖКТ, вследствие этого появляется переизбыток пищеварительных ферментов, накопление кислот в печени и увеличивается риск сахарного диабета.

2. Потребление пищи с высоким содержанием ненасыщенных жиров. Основой такого рациона, зачастую, становится «фаст-фуд»: бургер, снеки (чипсы, сухарики и т.п.), шаурма, пицца, блюда, приготовленные во фритюре. Такая пища, в составе которой имеется большое количество ненасыщенных транс-жиров, содержащая в себе липопротеины низкой плотности, приводит к развитию нарушений сердечно-сосудистой системы.

3. Недостаток физической нагрузки. В наше дни произошло смещение с физического труда на умственную деятельность. Многие люди выполняют «работу на дому», студенты и школьники в период пандемии обучаются в онлайн-режиме, много времени проводят за компьютерами, что приводит к малоподвижному образу жизни, все это в сочетании с неправильным рационом питания и переизбытком калорий приводит к набору лишнего веса, замедлению метаболизма [3, 5].

Развитие ожирения зачастую происходит из-за нарушения баланса между поступлением пищи и затратами энергии организмом. Что может приводить к нарушению углеводного обмена и толерантности к глюкозе, развивать ишемическую болезнь сердца, болезни опорно-двигательной системы, неалкогольную жировую болезнь печени, проблемы с сердечно-сосудистой системой, нарушение работы органов и желез, а также бесплодие [1].

Для профилактики избыточного веса необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Исключить пищу, содержащую вредные транс-ненасыщенные жиры. При покупке продуктов рекомендуется изучить состав, не покупать продукты, содержащие маргарин, гидрогенизированное пальмовое масло. Отказаться от полуфабрикатов, употреблять свежеприготовленную домашнюю пищу.

Придерживаться принципов рационального питания. Кратность приема пищи: три основных и два промежуточных в одно время, последний прием пищи за три часа до сна. Употреблять необходимое количество воды.

Оптимизировать физическую активность, придерживаться нулевого энергетического баланса. Рекомендована длительная аэробная нагрузка, основными источниками энергозатрат должны являться преимущественно жиры (умеренная нагрузка при ЧСС 120-140 уд/мин).

Исключить вредные привычки (отказаться от курения и употребления алкоголя).

Уменьшить количество стресса. Избегать не нужные конфликты, делиться своими проблемами с близкими людьми, планировать режим труда и отдыха.

Заключение. Исследования показывают, что за последние 20 лет ожирение среди молодых людей 15–17 лет выросло в шесть раз [2].

Опрос показал, что более 90 % знают о правилах питания, при этом их не придерживаются. Более 70 % при покупке продуктов не интересуются тем, что написано на упаковке товара, есть и такие, которые готовы купить более дешевый товар, несмотря на то что он имеет в своем составе опасные химические добавки для здоровья.

Применение профилактических мер поможет уменьшить риск развития нарушений, связанных с лишним весом и малой двигательной активностью, сохранит здоровье и повысит качество жизни.

Библиографический список:

1. Голивец, Т.П. Ожирение и ассоциируемые с ним заболевания – проблемные вопросы патогенеза и современные стратегии диагностики и лечения / Т.П. Голивец, Д.Г. Дубоносова, С.В. Ликризон // Актуальные проблемы медицины, 2023. С. 124–128.
2. Лихтенштейн, А. Х. Потребление жиров в пищу и здоровье, обзоры по питанию / А. Х. Лихтенштейн, Э. Кеннеди, П. Барриер и др. 56(5 II). 1998. С. 4–7.
3. Марчук, С.А. [Физическое воспитание студентов с использованием информационных технологий в условиях пандемии](#) / С.А. Марчук // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#). 2021. № 2 (192). С. 177-181.
4. Юсенко, С.Р. Ожирение в России: динамика распространенности и половозрастная структура с конца XX века. / С.Р. Юсенко, Т.С. Зубкова, А.С. Сорокин, Д.А. Халтурина // Общественное здоровье. 2024; 4 (3):17-29. <https://doi.org/10.21045/2782-1676-2024-4-3-17-29>
5. Ярцева, Д. Ю. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков / Д.Ю. Ярцева, Г.Е. Дергунова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 18 (152). С. 126-129. URL: <https://moluch.ru/archive/152/43217/> (дата обращения: 10.10.2024).

УДК 611.068

Зиннатуллин Н. Т.

Zinnatullin N. T.

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

РОЛЬ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье отражена проблема снижения уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Одной из причин данного явления является недостаточная мотивация студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Одним из способов повышения мотивации может послужить определенный набор знаний об их организме. На наш взгляд определение своего биологического возраста и сопоставление его с паспортным возрастом студентов может служить еще одним мотивом к изменению своего образа жизни и повышению физической активности.

Ключевые слова: студенты, паспортный и биологический возраст, чат-бот.

THE ROLE OF BIOLOGICAL AGE IN INCREASING MOTIVATION STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF

Abstract. The article reflects the problem of reducing the level of health and physical fitness of students. One of the reasons for this phenomenon is the lack of motivation of