

УДК 613.65

Скворцова Вера Всеволодовна

Студентка

1 курс, институт медиатехнологий

ФГБОУ ВО СПбГУ ПТиД

Россия, г. Санкт-Петербург

Огай Дмитрий Юрьевич

Студент

5 курс, лечебный факультет

ФГБОУ ВО ВолгГМУ МЗ РФ

Россия, г. Волгоград

Скворцов Всеволод Владимирович

Доктор медицинских наук,

профессор кафедры внутренних болезней

ФГБОУ ВО ВолгГМУ МЗ РФ

Россия, г. Волгоград

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ И ОЖИРЕНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: данная статья освещает вопросы диагностики и профилактики гиподинамии и ожирения у молодых людей, в том числе с использованием диеты.

Ключевые слова: гиподинамия, ожирение, студенты, профилактика, двигательная активность, диета.

Annotation: This article highlights the issues of diagnosis and treatment of physical inactivity and obesity in young people, including using a diet.

Key words: physical inactivity, obesity, students, prevention, physical activity, diet.

Профилактика, по определению ВОЗ - комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространение заболеваний, раннее выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше времени проводит в сидячем или лежащем положении. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (синдром вегетативной дисфункции, депрессия, миофасциальные синдромы), нарушается обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз) [1].

Гиподинамия – это недостаточность общей двигательной активности организма, то есть малоподвижный образ жизни, неизбежно приводящий к потере здоровья. Нередко следствием гиподинамии является избыточный вес и ожирение, а это приводит к возникновению многих заболеваний.

Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему - ослабевают сила сокращений сердца, снижается тонус сосудов, уменьшается кровоснабжение тканей. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: развивается остеопороз, остеоартроз и остеохондроз.

Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника - запоры).

Эндокринные нарушения вследствие гиподинамии проявляются метаболическим синдромом (ожирение, сахарный диабет и увеличение риска атеросклероза). Также гиподинамия отрицательно сказывается на работе головного мозга. В результате о себе дают знать следующие симптомы: общая слабость, бессонница, снижение умственной активности.

Ожирение - это: накопление жира в организме, приводящее к увеличению избыточной массы тела. Ожирение характеризуется избыточным отложением жира в жировых депо организма:

- результат такого потребления калорий с пищей, которое превышает расход калорий, то есть результат поддержания положительного энергетического баланса в течение длительного времени.

- хроническое заболевание, требующее длительного медицинского лечения и наблюдения, направленных на стабильное снижение массы тела, уменьшение частоты сопутствующих заболеваний и смертности. До 75% пациентов, соблюдавших диету (особенно очень низкокалорийную - около 400-800 ккал/сутки), набирают большую часть из потерянного веса в пределах 1 года. [2]. Ожирением считается увеличение индекса массы тела выше 30 кг/кв.м при норме 18,5-25 кг/кв.м.

Профилактика гиподинамии

Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни. Некоторые виды физической культуры и спорта наиболее полезные для здоровья:

- Быстрая ходьба – один из самых удобных видов физических упражнений. Шаг должен быть шире, а темп интенсивнее, чем при обычной ходьбе. Постарайтесь идти со скоростью от 4 до 9 км в час.

- Бег трусцой. Считается лучшим средством для укрепления сердечно-сосудистой системы. Необходима соответствующая обувь.

- Плавание. При плавании задействуются все основные группы мышц. Оно также помогает сохранить подвижность суставов и не менее полезно для сердечно-сосудистой системы, чем бег трусцой. [1-2].

Регулярные физические тренировки резко снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека — на его внимание, память, мышление, способствуют воспитанию личностных качеств — настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности. Отличный способ — спортивная секция или семейные прогулки, походы и катание на велосипедах или роликовых коньках.

Профилактика ожирения

Начать нужно с консультации у врача. У лиц с наследственной предрасположенностью, но нормальной массой тела рекомендуется нормокалорийная сбалансированная диета: ограничение жирных и жареных продуктов, мучных изделий; увеличение потребления овощей, фруктов.

Режим приема пищи:

- частые приемы пищи малыми порциями в определенные часы;
- правильное распределение калорийности пищи в течение дня: максимум калорий должно быть получено в обед, ужин должен быть легким (стакан кефира и яблоко, мюсли с молоком или соком);

- исключение приема алкогольных напитков: они высококалорийны и активируют выработку пищеварительных ферментов, усиливают чувство голода;

- регулярные занятия физкультурой не реже 3 раз в неделю (плавание, бег, длительные пешие прогулки). [2]

К продуктам, в которых отмечается высокое содержание быстроусваиваемых сахаров, надо отнести не только сладости, но и выпечку, макаронные изделия, продукты фаст-фуда, сладкие газированные напитки,

шоколад и шоколадные батончики, крекеры и печенье и т.д. Их углеводные компоненты в желудочно-кишечном тракте всасываются очень быстро, что сопровождается чрезмерным выбросом инсулина — оба эти фактора ведут к тому, что концентрация сахаров в крови быстро снижается, поэтому уже через пару часов после «перекуса» человек опять чувствует голод, потребность в еде. [2].

Профилактика гиперкалорийности пищи

Кроме увеличения физической нагрузки, нужно снизить количество потребляемых с пищей калорий. Снижение калорийности на 100 ккал приводит к уменьшению массы тела на 11 г. Такое ограничение калорийности приведет к снижению массы тела на 1,1 кг за 100 дней и на 4 кг за год.

Полный отказ от пищи является сильным стрессом для организма, что приводит к потере жизненно важных веществ, так как они не могут синтезироваться в организме. Научные исследования доказали недопустимость такого метода лечения. [2].

Многие диетологи успешно применяют для лечения ожирения низкокалорийные диеты с энергетической ценностью пищи на уровне основного обмена. Приблизительный расход энергии составляет 1ккал на 1 кг массы тела за 1 час, что соответствует примерно 2000 ккал суточного рациона.

При ограничении калорийности пищи необходимо следить за достаточным употреблением белков. Для этого на каждую недостающую килокалорию дополнительно добавляют 12-15 мг белка, что в среднем составляет дополнительно 15-20 г белка в сутки. Кроме увеличения употребления белка, необходимо следить за достаточным снабжением организма витаминами, минеральными солями и полиненасыщенными жирными кислотами. [2-3].

Двигательная активность

Лучше всего из средств физкультуры для имеющих избыточный вес и ожирение подходят циклические упражнения — ходьба, бег, плавание, лыжи и др. Но следует учитывать, что их использование, особенно бега, представляет определенные трудности. В первую очередь необходим тщательный постоянный контроль за нагрузкой, так как во время мышечной работы у страдающих избыточным весом заметно возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, из-за чего повышается риск травм сухожилий и суставов. В зимнее время хорошие результаты в нормализации повышенной массы тела дает ходьба на лыжах. Благодаря наличию фазы скольжения, обеспечивающей периодический отдых, суммарное время выполнения упражнения (а следовательно — и общий расход энергии) при этом оказываются довольно существенными.

Одним из основных условий физической тренировки является принцип систематичности. Снижение массы тела наблюдается при многократном повторении упражнений и быстро утрачивается с прекращением нагрузок.

Итак, основой предупреждения гиподинамии и ожирения является приведение в соответствие рациона питания и двигательной активности человека. И первый, и второй компоненты этого соотношения являются обязательным условием обеспечения здоровья человека вообще [3].

Использованные источники:

1. Радковец А.И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь. – Минск: БГУ, 2018. С.234-237.

2. Андреева Л.С., Хамнуева Л.Ю., Чугунова Е.В. Ожирение. Классификация, этиология, патогенез, клиника, диагностика, лечение. Иркутск, ИГМУ, 2016. 63 с.

3. Чедов К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие. Пермский государственный национальный исследовательский университет. - Пермь, 2022. 104 с.