

## Анализ частоты проявления ожирения у населения, часто посещающего рестораны фаст-фуда

Танчева А. А.<sup>1</sup>, Яковлев П. В.<sup>2</sup>, Толмачев Д. А.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Танчева Анастасия Андреевна / Tancheva Anastasia Andreevna - студент;

<sup>2</sup>Яковлев Павел Валерьевич / Yakovlev Pavel Valeryevich - студент;

<sup>3</sup>Толмачев Денис Анатольевич / Tolmachev Denis Anatolyevich - кандидат медицинских наук, старший преподаватель, научный руководитель, кафедра общественного здоровья и здравоохранения, лечебный факультет, Ижевская государственная медицинская академия, г. Ижевск

**Аннотация:** данная статья посвящена такой социально-значимой проблеме, как глобальное ожирение, а употребление еды быстрого приготовления (фаст-фуд) воспринимается как «война, где имеется один враг и много жертв». P. F. Fournier.

**Ключевые слова:** ожирение, фаст-фуд, частота проявления.

**Актуальность темы** определяется следующим:

Современные люди не приучены не только к рациональному питанию, но и к режиму потребления пищи. Отсутствие культуры питания дома, высокий темп современной жизни приводят к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Нужно сказать, такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фаст-фудом нашему здоровью, важно и актуально.

В России процент людей, страдающих избыточной массой тела или ожирением, составляет 24,9 % (данные на 2013 г.) [5].

**Цель исследования:** проанализировать частоту проявления ожирения у людей, часто посещающих рестораны фаст-фуда.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Сбор статистического материала (анкетирование).
2. Анализ полученной информации и обобщение полученных данных.
3. Определение различных групп факторов, влияющих на частоту обменных заболеваний.
4. Дать рекомендации по улучшению состояния здоровья людей.

**Материалы и методы:** исследование проводилось на базе одного из ресторанов фаст-фуда г. Ижевска. С целью определения частоты возникновения ожирения нами была составлена анкета, состоявшая из 7 вопросов. Всего было опрошено 147 человек, из них 91 мужчина и 56 женщин. Средний возраст опрашиваемых 25 лет. Обработка полученных данных была проведена в программе Microsoft Office Excel 2003г. **Полученные результаты:**

Таблица 1. ИМТ всех опрошенных

Показатель ИМТ	Все опрошенные	Мужчины	Женщины
Нормальный вес	23,8 % ± 3,5	23,1 %±3,5	25,0 %±3,6
Небольшой избыток веса	47,6 %±4,1	46,1 %±4,1	50,0 %±4,1
Лишний вес	28,6 %±3,7	30,8 %±3,8	25,0 %±3,6

По результатам анкетирования мы выяснили, что преобладающее большинство - 47,6 % - имеют небольшой избыток веса, 28,6 % страдают ожирением и всего лишь 23,8 % опрошенных людей имеют нормальный вес. Следует заметить, мужчины больше склонны к ожирению, чем женщины (30,8 %/25,0 %).

Рост распространенности ожирения у взрослого и детского населения многих стран за последние 10 лет составил в среднем 75,0 % и приобрел характер неинфекционной эпидемии. Результаты выборочных исследований, проведенных в России, позволяют предположить, что почти 40,0 % трудоспособного населения страны имеет избыточную массу тела. Количество детей с ожирением удваивается каждые три десятилетия. В Российской Федерации имеют ожирение 5,5 % детей, проживающих в сельской местности, и 8,5 % — в городской. Почти у 60 % взрослых ожирение, начавшись в детском и подростковом возрасте, продолжает прогрессировать и ведет к развитию сосудистых осложнений [6].

Избыточный вес и ожирение являются пятым по значимости фактором риска смерти в мире. По меньшей мере, 2,8 миллиона взрослых ежегодно умирают в результате лишнего веса и ожирения. Кроме того, избыточным весом и ожирением обусловлено 44 % случаев диабета, 23 % случаев ишемической болезни сердца и от 7 % до 41 % случаев некоторых видов рака [2].

Всё большей проблемой в последнее время становится ожирение у детей. Она охватила все страны мира, негативно влияет на общее здоровье подрастающего поколения сейчас и грозит ещё более серьёзными проблемами в ближайшем будущем.

В России от 15,0 до 20,0 % детей и подростков излишне упитаны, а еще 5,0-10,0 % страдают от ожирения. Эта картина соответствует общим показаниям по Европе, где случаи ожирения у детей выросли в три раза по сравнению с 1980-ми годами. В группе риска – ученики начальной школы, которые, предоставленные сами себе и имеющие карманные деньги, зачастую переходят на нездоровую пищу.

Но и доля дошкольников с ожирением растёт. За последние 20 лет их число в мире увеличилось на 60 процентов.

Ранее считалось, что избыточный вес и ожирение являются проблемами только в странах с высоким уровнем дохода. Но на сегодняшний день 81,0 % детей с лишним весом живут в развивающихся странах. Хотя доля детей с ожирением в общем числе жителей развитых стран выше (11,7 % против 6,1 %) [1].

Многие родители не осознают или не беспокоятся по поводу того, что их дети страдают ожирением.

Конечно, фаст-фуд не является единственной причиной его ожирения, однако в значительной степени способствует его развитию.

Поэтому в школьных столовых лучше отказаться от сухариков, чипсов, фаст-фуда, лапши, пюре быстрого приготовления, газировки. И заменить их полезными йогуртами, сырками, выпечкой, чаем, соками, негазированной минеральной водой, киселем.

Таблица 2. ИМТ опрошенных, пришедших с детьми

	Все опрошенные	Мужчины	Женщины
Нормальный вес	20,0 %±3,3	33,3 %±3,9	0,0 %
Небольшой избыток веса	60,0 %± 4,0	50,0 %± 4,1	75,0 %±3,6
Лишний вес	83,3 %±3,1	70,0 %± 3,8	100 %

(Расчет указан относительно общего количества опрошенных людей)

Исходя из ответов опрошенных людей: люди с нормальным весом стараются не приобщать своих детей к фаст-фуду, в свою очередь люди, страдающие ожирением, не ограничивают своих детей в потреблении вредной пищи.

Таблица 3. ИМТ опрошенных людей, регулярно занимающихся спортом

	Занимаются спортом	Не занимаются спортом
Респонденты	20,0 %	80,0 %

(расчет указан относительно общего количества опрошенных людей)

Из результатов мы можем сделать заключение, что у людей, регулярно занимающихся спортом, нет проблем с излишним весом и ожирением.

Таблица 4. ИМТ опрошенных людей относительно частоты посещений ресторанов быстрого питания

	Мужчины	Женщины
Нормальный вес	1-2 в мес.	2-3 в мес.
Небольшой избыток веса	3-4 в мес.	3-4 в мес.
Лишний вес	5-6 в мес.	4 в мес.

Как мы видим из анализа опроса, чем чаще люди посещают рестораны быстрого питания, тем больше вероятность возникновения у них ожирения и небольшого избытка веса.

Наследственной предрасположенности к ожирению ни у кого, по словам опрошенных людей, нет.

Вывод:

1. Преобладающее большинство людей, посещающих рестораны быстрого питания, страдают от излишнего веса и ожирения, причем мужчины больше склонны к ожирению, чем женщины.
2. Большинство респондентов посещают рестораны фаст-фудов с детьми, не задумываясь, что неправильное питание является одним из факторов детского ожирения.
3. Пришли к выводу, что у людей, регулярно занимающихся спортом, нет проблем с излишним весом и ожирением.

4. Увеличение вероятности возникновения ожирения прямо пропорционально частоте посещения людьми ресторанов быстрого питания.

#### *Литература*

1. *Аверьянов А. П., к. м. н., доцент, Болотова Н. В., д. м. н., профессор, Зотова Ю. А.* ГОУ ВПО «Саратовский ГМУ Росздрава», Саратов «Ожирение в детском возрасте», Медицинский научно-практический журнал «Лечащий врач».
2. Эндокринология. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 752 с.
3. *Гинзбург М. М., Крюков Н. Н.* Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение. — М.: Медпрофилактика. - М, 2002. — 127 с.
4. *Яшков Ю. И.* Этапы развития хирургии ожирения // Вестник хирургии. — 2003. — № 3.
5. Материал с сайта журнала «Здоровье» [Электронный ресурс]: <http://zdr.ru/articles/fast-fud-v-shkol-nyx-stolovux> (дата обращения: 20.12.2015).
6. Ожирение у взрослых. Обучающее руководство [Электронный ресурс]: <http://nursing.edu.ru/element/rukovodstva-i-reglamentiruyushie-dokumenty/ozhirenie-u-vzroslyh-obuchayushee-rukovodstvo/> (дата обращения: 20.12.2015).