

НОРМА МАССЫ ТЕЛА И ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НЕЁ У ПОДРОСТКОВ

© Бронский В. Б.

Научный руководитель: к.б.н., доцент. Абдукаева Н.С. к.б.н., доцент. Косенкова Н. С.

Кафедра медицинской биологии

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Бронский В.Б. — студент 1 курса, педиатрический факультет

E-mail: bronskiy.vladimir@mail.ru

Ключевые слова: метаболический синдром, избыток и недостаток массы тела, индекс массы тела.

Актуальность исследования: длительное время Америка была лидером по количеству выявленных случаев метаболического синдрома [4], однако с 2017 года на первое место вышла Мексика, где около 70% граждан имеют избыточный вес. За последние 25 лет число детей с метаболическим синдромом выросло в 7 раз (2).

Цель исследования: оценить частоту отклонений от нормы массы тела у студентов медицинского колледжа и Педиатрического университета.

Материалы и методы: Научные публикации по метаболическому синдрому и дефициту массы тела; составление анкеты для онлайн опроса студентов СПбГБПОУ Медицинского колледжа №1 и студентов СПбГПМУ (1 курс), по составленной нами анкете. Расчет индекса массы тела (ИМТ) по формуле Адольфа Кьюльта.

Результаты: студенты Университета и колледжа были примерно одной возрастной группы 17–18 лет. У подавляющего большинства респондентов рост варьировал в пределах от 160 до 180 сантиметров. В основном масса тела анкетированных 50–60 килограмм. По результатам онлайн опроса 2020 г. 70% студентов колледжа имели массу тела в пределах нормы, у 20% студентов был недостаток массы тела, лишь у 10% — метаболический синдром. В 2021 году ситуация в колледже изменилась: более половины студентов имели, недостаточную массу тела. В педиатрическом университете в 2021 году данные сходны с результатами колледжа 2020 года. Масса тела отмечалась в пределах нормы более чем у половины студентов, а у четверти опрошенных масса тела ниже нормы и только у 11% избыточный вес. Количество приемов пищи среди студентов колледжа и университета примерно одинаково, 3–4 раза. В 2020 году активный образ жизни вели 61% респондентов, в 2021 году этот показатель снизился до 41%, что можно объяснить переходом на дистанционную форму обучения в условиях пандемии. Основные виды физической активности: ходьба, бег и посещение фитнес зала. Результаты опроса: большинство респондентов считают, что их вес в пределах нормы в колледже и Университете большинство студентов питаются фастфудом, считая свой рацион здоровым и сбалансированным. Большинство опрошенных указали на отсутствие хронических заболеваний. По мнению студентов, знания о культуре питания и физической активности должны прививаться еще в детстве. Все отмечали усиление воздействие стрессорных факторов в период пандемии.

Выводы: у большинства студентов колледжа и университета масса тела варьирует в пределах нормы. В случаях отклонения от нормы чаще наблюдается дефицит массы тела. Данный результат можно объяснить нерегулярным и нерациональным питанием, а также стрессом. Метаболический синдром у студентов встречается редко, что, отчасти, можно объяснить высокими энергозатратами. На основании полученных результатов нами составлены рекомендации по поддержанию и памятка для поддержания нормального индекса массы тела.

Литература

1. Ожирение у детей и подростков. Причины и современные технологии терапии и профилактики / А. В. Картелишев, Румянцев А. Г., Смирнова Н. С. — М.: БИНОМ, 2013. — 279 с.: ил. — Библиогр.: с. 270–279.
2. Food and agriculture organization of the United Nations Rome, 2013(<https://www.fao.org/3/i3300e/i3300e.pdf>)

3. Гинзбург Михаил атр; Козупица Геннадий атр; Крюков Николай Ожирение и метаболический синдром (Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение) (<https://bookree.org/reader?file=78185>)
4. Дробышева, В. Р. Особенности композиционного состава тела у подростков с избыточной массой тела и ожирением / В. Р. Дробышева, Р. Е. Токмачев, Е. С. Овсянников // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № S1. — С. 53. — EDN SHDWUZ.