

А.П. Волынкина, А. С. Кургузова, Е.А. Волынкина
**ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
ОРДИНАТОРОВ**

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России,
каф. госпитальной терапии и эндокринологии*

Резюме. Как и во всём мире, в России увеличивается количество людей с ожирением, активный набор веса приходится на период трудоспособного возраста. В статье представлены результаты анкетирования ординаторов на тему правильного питания и здорового образа жизни. Для выявления нарушений пищевого поведения использовался опросник DEBQ: «Типы нарушения пищевого поведения». Выявлено, что нарушения пищевого поведения имеют 73,9% из опрошенных ординаторов. Значительная часть ординаторов исключает из своего рациона завтрак, не следит за качеством поглощаемой пищи, а также основная масса молодых лиц имеет привычку позднего отхождения ко сну. Большая часть обучающихся людей с нарушениями пищевого поведения имеют избыточную массу тела и ожирение. Данные опроса позволяют судить о недостаточности доминанты здорового образа жизни среди молодёжи, что может служить предвестником проблем со здоровьем в более зрелом возрасте.

Ключевые слова: ожирение, ординаторы, пищевое поведение.

Актуальность. Учащаяся молодёжь представляет собой значимые трудовые ресурсы, от уровня здоровья которых зависит в дальнейшем социально-экономическое благополучие общества, репродуктивный и культурный потенциал страны. Ожирение – это одна из наиболее сложных многофакторных проблем медицины XXI века. Одним из компонентов поддержания нормальной массы тела является сбалансированное полноценное питание, где достаточно важную роль играет завтрак. [1, 6]. В связи с изменяющимися условиями жизни распространённым явлением становится пропуск завтрака. Согласно недавно проведённым исследованиям, более 30 % респондентов в Бразилии, Великобритании и Соединённых Штатах Америки не завтракают. В литературе обсуждается информация, что энергетическая ценность завтрака при его пропуске не может быть восполнена другими приёмами пищи в течение оставшегося дня. [2] Существует тесная связь между высокими значениями индекса массы тела и развитием таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, сахарный диабет, нарушение репродуктивной функции, ночное апноэ, заболевания опорно-двигательного аппарата, а также ожирение в целом способствует повышению риска развития рака эндометрия и молочных желез [4, 5]. Развитию ожирения и избыточной массы тела у ординаторов способствует, в том числе, нарушение пищевого поведения (ПП). По некоторым литературным данным среди лиц молодого возраста высока распространённость расстройств пищевого поведения и ожирения, что диктует необходимость изучения характеристик образа жизни и его отдельных компонентов (физическая активность, привычки питания, распорядок дня). [3]

Цель исследования – изучить особенности пищевого поведения ординаторов, провести анализ характера питания обучающихся и привычного времени отхождения ко сну, оценить представления ординаторов о правильном питании как составляющей здорового образа жизни.

Материал и методы исследования. Обследовано 60 ординаторов с избыточной массой тела и ожирением и 60 ординаторов с нормальным индексом массы тела в возрасте от 23 до 27 лет (средний возраст $24,1 \pm 0,3$ года) ($M \pm m$). Проводилась оценка антропометрических показателей: вес, рост, ИМТ. Расчет величины ИМТ производился по формуле отношения масса тела в килограммах к квадратному значению роста, выраженному в метрах ($\text{кг}/\text{м}^2$). Степень ожирения оценивалась по величине ИМТ согласно критериям ВОЗ. Ординаторы были проанкетированы с помощью тест - опросника DEBQ: «Типы нарушения пищевого поведения», авторской анкеты, включающей такие вопросы, как пол, возраст и время отхождения ко сну, соблюдение диеты, наличие завтрака. Статистическая обработка проведена при помощи программ Excel 2013 (Microsoft). Полученные данные приведены в процентах (%), а также представлены в виде $M \pm m$, где M – выборочное среднее, m – стандартная ошибка средней.

Полученные результаты и их обсуждение. Был проведён опрос 120 ординаторов для выяснения их мнения о здоровом питании. Выяснилось, что 71% не следят за своим питанием и не задумываются о качестве пищи, едят «что хотят». Соблюдают диету 29% ординаторов: употребляют здоровую пищу 74% и соблюдают диету по состоянию здоровья и рекомендациям врача 26%.

Ответом на вопрос «Привычное время отхождения ко сну» (допускались произвольные варианты ответа) значительная часть ординаторов (66%) ответила значениями после 23:00, «всегда по-разному» или «затруднялись ответить» (28%), в будние дни после 23:00, а в выходные стараются пораньше (6%).

Оказалось, что завтракают 44 % опрошенных, однако 56% имеют привычку пропускать этот приём пищи.

Вариантами ответа на вопрос «Что основное в правильном питании?» (Допускались множественные ответы) были в 38 % - соблюдение диеты, ограничение жареной и солёной пищи - в 23 %, питание по времени - ответили 20% обучающихся, употребление определённых продуктов - в 10%, а 9 % ординаторов считают основой правильного питания грамотное распределение белков, жиров и углеводов.

Из 120 проанкетированных с помощью опросника DEBQ 73,9% имеют различные типы нарушения пищевого поведения. Среди ординаторов с ИМТ более $25,0 \text{ кг}/\text{м}^2$ в 89,2% случаев отмечались нарушения ПП, среди которых преобладает экстернальный тип нарушения пищевого поведения - 55,4%, на 2-ом месте эмоциогенный тип – 33,2%, на 3-ем месте - ограничительный тип - 11,4%. Среди лиц, имеющих избыточную массу тела и страдающих ожирением, преобладает экстернальный тип нарушения пищевого поведения и позднее время отхождения ко сну. Среди лиц, имеющих нормальную массу тела, преобладает эмоциогенный тип нарушения ПП, что может являться фактором риска нарастания веса в будущем.

Выводы. По результатам работы выявлено, что у ординаторов с избыточной массой тела и ожирением в большинстве случаев имеется экстернальный тип нарушения пищевого поведения. Распространёнными привычками обучающихся лиц

являются пропуск завтрака и отхождение ко сну в полночные часы. Значительная часть ординаторов не соблюдают принципов здорового питания и не следят за качеством еды. В связи с этим, необходимо акцентировать внимание молодёжи на соблюдение принципов здорового питания и нормализации распорядка дня для предотвращения проблем со здоровьем в будущем.

Литература.

1. Guinter, M.A., Park, YM., Steck, S.E. et al. Day-to-day regularity in breakfast consumption is associated with weight status in a prospective cohort of women// *Int J Obes* 44, 186–194 (2020)
2. Lu, Z., Sun, Z., Wu, R. et al. Breakfast prevalence of medical students is higher than students from nonmedical faculties in Inner Mongolia Medical University// *Eur J Clin Nutr* 74, 1442–1447 (2020)
3. Doan N, Ferro MA, Sleep duration and eating behaviours in youth: a scoping review protocol *BMJ Open* 2019; 9: e030457. doi: 10.1136/bmjopen-2019-030457
4. Андреева Е.Н., Шереметьева Е.В., Фурсенко В.А./ Ожирение – угроза репродуктивного потенциала России/ *Ожирение и метаболизм*. -2019;16(3):20-28
5. Вербовой А.Ф. /Новые подходы в медикаментозной терапии ожирения/ *Эндокринология: новости, мнения, обучение*. 2019. Т. 8, № 1. С. 17-24. doi: 10.24411/2304-9529-2019-11002
6. Роль пищевого поведения в формировании здорового образа жизни / С.А. Кособуцкая, А.В. Крючкова, О.А. Панина, И.А. Полетаева, Ю.В. Кондусова // *Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья*. – 2019. – № 77. – С. 35-39
7. Азимова М.О., Блинова Н.В., Жернакова Ю.В., Чазова И.Е. / Ожирение как предиктор сердечно-сосудистых заболеваний: роль локальных жировых депо /*Системные гипертензии*. - 2018. - Т. 15. - №3: 39-43
8. Петренко Ю.В., Новикова В.П., Полунина А.В./ Ожирение у матерей и здоровье детей разного возраста / *Педиатр*. – 2018 - Т. 9. №3: 24-27

Abstract.

A. P. Volynkina, A. S. Kurguzova, E. A. Volynkina

FEATURES OF NUTRITION AND EATING BEHAVIOR OF RESIDENTS

Voronezh State Medical University, Dep. of Hospital Therapy and Endocrinology

As in the whole world, the number of people with obesity is increasing in Russia, and active weight gain occurs during the period of working age itself. The article presents the results of a survey of residents on the topic of proper nutrition and a healthy lifestyle. To identify eating disorders, the DEBQ questionnaire: "Types of eating disorders" was used. It was revealed that 73.9% of the residents surveyed have eating disorders. A significant proportion of residents exclude breakfast from their diet, do not monitor the quality of the food consumed, and the majority of young people have a habit of late going to bed. Most of the students with eating disorders are overweight and obese. The survey data allow us to judge the lack of a dominant healthy lifestyle among young people, which can serve as a harbinger of health problems in older age.

Keywords: obesity, residents, eating behavior.

References.

1. Guinter, M.A., Park, YM., Steck, S.E. et al. Day-to-day regularity in breakfast consumption is associated with weight status in a prospective cohort of women// *Int J Obes* 44, 186–194 (2020)
2. Lu, Z., Sun, Z., Wu, R. et al. Breakfast prevalence of medical students is higher than students from nonmedical faculties in Inner Mongolia Medical University// *Eur J Clin Nutr* 74, 1442–1447 (2020)
3. Doan N, Ferro MA, Sleep duration and eating behaviours in youth: a scoping review protocol *BMJ Open* 2019; 9: e030457. doi: 10.1136/bmjopen-2019-030457
4. Andreeva EN, Sheremetyeva EV, Fursenko VA./Obesity – threat to the reproductive potential of Russia/Obesity and metabolism. 2019;16(3):20-28.
5. Verbovoy A. F. / New approaches in the drug therapy of obesity/ *Endocrinology: news, opinions, training*. 2019. Vol. 8, No. 1. P. 17-24. doi: 10.24411/2304-9529-2019-11002
6. S. A. Kosobutskaya, A.V. Kryuchkova, O. A. Panina, I. A. Poletaeva, Yu. V. Kondusova /The

role of food behavior in the formation of a healthy lifestyle/ Scientific and Medical Bulletin of the Central Chernozem Region. – 2019. – № 77: 35-39

7. Azimova M.O., Blinova N.V., Zhernakova Y.V., Chazova I.E./ Obesity as a predictor for cardiovascular disease development: role of localized fat depot /Systemic Hypertension. - 2018. - Vol. 15. - N. 3.: 39-43.

8. Petrenko Y.V., Novikova V.P., Polunina A.V./ Maternal obesity and child health at different ages /Pediatrician (St. Petersburg). - 2018. - Vol. 9. - N. 3. – P. 24-27.

Сведения об авторах: Волынкина Анна Петровна - к.м.н, доцент кафедры госпитальной терапии и эндокринологии ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России anna-volynkina@mail.ru; Кургузова Анастасия Сергеевна – ординатор ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, kurguzova.anastasia46@yandex.ru; Волынкина Екатерина Аркадьевна – студентка ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, volynkina.k@mail.ru.