

*Л.В. Дорофеева<sup>1</sup>, О.Ю. Ширяев<sup>1</sup>,  
И.С. Махортова<sup>2</sup>, М.В. Ермаченкова<sup>1</sup>*  
**ПРОЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ  
У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, каф. психиатрии с наркологией;

<sup>2</sup>Клиника «Лион-Мед», г. Воронеж

**Резюме.** Цель исследования - анализ особенностей пищевого поведения у студентов высшего учебного заведения.

Проведено изучение особенностей пищевого поведения 570 студентов, в том числе 146 юношей (25,6%) и 424 девушки (74,4%), путем опроса с использованием разработанной анкеты.

Установлено, что из 570 обследованных 435 студентов (76,3%) регулярно переедают. При этом ежедневные эпизоды переедания отметили 90 человек (20,7%). Почти одна треть - 139 (32,0%) опрошенных сообщили, что переедают несколько раз в неделю, а о переедании 1 раз в неделю сообщили 159 студентов (36,6%). 47 респондентов (10,7%) сообщили о частоте переедания 1 раз в месяц. Более двух третей студентов (298 человек, 68,5%) сообщили, что эти эпизоды могут происходить в присутствии других лиц, в то же время 137 респондентов (31,5%) сообщили, что в моменты переедания никто из посторонних лиц не присутствует.

Более чем в 50 % случаев отмечается употребление куриного мяса (51,7%), молочных продуктов (56,6%), изделий из круп (52,3%), газированной воды (54,0%). Об употреблении в пищу больших количеств овощей и фруктов сообщила небольшая доля опрошенных - 10,8%.

Установлена высокая частота эпизодов переедания у студентов медицинских ВУЗов, что свидетельствует о наличии признаков нарушений пищевого поведения. У абсолютного большинства студентов эти эпизоды могут происходить в присутствии других лиц. Необходим мультидисциплинарный подход к изучению и коррекции нарушений пищевого поведения и оценки его связи с различными социальными факторами, характеристиками пациентов и влияниями окружающей среды.

**Ключевые слова:** нарушения пищевого поведения, ожирение, студенты высших учебных заведений, пищевая зависимость.

**Актуальность.** Установлено, что в настоящее время от 7,2% до 13% населения регулярно переедают [1, 2]. Другое исследование показало, что распространенность переедания увеличилась в шесть раз с 1998 г. (2,7%) по 2015 г. (13,0%) среди взрослого населения экономически развитых стран [2, 3]. Эти данные свидетельствуют о том, что с проблемой нарушения пищевого поведения (НПП) тесно ассоциирована другая крайне актуальная медико-социальная проблема ожирения, которое в настоящее время приобрело характер мировой пандемии. Избыточный вес и ожирение часто сопровождается различными сопутствующим заболеваниями, что становится все более тяжелым социально-экономическим бременем для многих стран, в первую очередь экономически развитых [1, 3, 4].

Среди ряда факторов риска развития ожирения в качестве основных рассматриваются экологические и поведенческие изменения, первоначально их действие проявлялось в странах с высоким уровнем дохода населения, а затем - и в популяциях стран с более низкими доходами населения. В значительной мере это было обусловлено увеличением доступности недорогих, бедных питательными веществами, но насыщенных углеводами продуктов питания. В определенной степени причиной современной пандемии, характеризующейся распространением избыточного веса и

ожирения, являются изменения среды обитания человека, которая требует гораздо более низкой, чем раньше, физической активности в повседневной жизни, и в то же время, обеспечивает людей широким спектром малоподвижных развлечений [3, 5, 6].

Особенно актуальной является проблема НПП, переедания и связанных с ними нарушений пищевого поведения у студентов высших учебных заведений. На современном этапе процесс обучения в высшем учебном заведении, особенно в медицинском ВУЗе, характеризуется разнообразием форм и методов обучения, высокой интенсивностью труда, внедрением новых технических средств. Информационные и эмоциональные стрессы, сопровождающие обучение, предъявляют определенные требования к состоянию здоровья студентов. Смена режима труда и отдыха, сна и питания, ломка школьного стереотипа, отсутствие навыков самостоятельного распределения времени, отсутствие постоянного и систематического контроля взрослых - все это вызывает у студентов психоэмоциональный дискомфорт. В результате могут сформироваться неправильные модели пищевого, соматического и психического поведения, что в будущем является основой возникновения и прогрессирования различных патологических состояний.

Студенты-медики во время обучения сталкиваются с большими объемами академических нагрузок, экзаменационным стрессом, интерперсональным общением, высокой ответственностью и проблемой профессионального становления. Обучение в Медицинском ВУЗе может сопровождаться личностными кризисами, сопряженные с овладением профессиональной деятельностью. На сегодняшний день нет однозначного ответа на вопросы, какие причины являются начальным фактором, катализатором поведенческих девиаций и на каком этапе необходимо проводить профилактику возникновения отклонений пищевого поведения, а также выявление психологических факторов, влияющих на поддержание нормальной массы тела. В связи с этим исследование нарушений пищевого поведения у лиц студенческого возраста является актуальной проблемой.

Расширение представлений о механизмах развития НПП и возможностях раннего выявления риска этих состояний может быть обеспечено результатами новых исследований, направленными на поиск различных экологических, эмоциональных и когнитивных факторов, влияющих на развитие расстройств питания и НПП, а также поиском взаимосвязей этих характеристик с определенными личностными характеристиками, которые могли бы явиться потенциальными маркерами подобных нарушений [5, 7].

Цель исследования - анализ особенностей пищевого поведения у студентов высшего учебного заведения.

**Материал и методы исследования.** На базе кафедры психиатрии с наркологией проведено изучение особенностей пищевого поведения 570 студентов, в том числе 146 юношей (25,6%) и 424 девушки (74,4%), путем опроса с использованием разработанной анкеты.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Установлено, что из 570 обследованных 435 студентов регулярно переедают, то есть более трех четвертей

обследованных - 76,3 %. Оценка частоты случаев нарушений пищевого поведения показала, что ежедневные эпизоды переедания отметили 90 человек, то есть 20,7% из числа студентов, сообщивших о переедании. Почти одна треть - 139 (32,0%) опрошенных сообщили, что переедают несколько раз в неделю, а о переедании с частотой один раз в неделю сообщили 159 студентов (36,6%). 47 респондентов (10,7%) сообщили, что эпизоды переедания у них могут быть с частотой 1 раз в месяц.

Более двух третей студентов (298 человек, 68,5%) сообщили, что эти эпизоды могут происходить в присутствии других лиц, в то же время 137 респондентов (31,5%) сообщили, что в моменты переедания никто из посторонних лиц не присутствует.

При анализе частоты наибольшего употребления продуктов было установлено, что более чем в 50 % случаев отмечается употребление куриного мяса (51,7%), молочных продуктов (56,6%) и изделий из круп (52,3%). Значительная часть опрошенных сообщили о регулярном употреблении газированной воды (54,0%).

Об употреблении в пищу больших количеств овощей и фруктов сообщила небольшая доля опрошенных - 10,8%.

В настоящее время общепризнанно, что профилактика, диагностика и лечение расстройств пищевого поведения должны быть согласованными, базирующимися на междисциплинарном подходе. Все это позволит адаптировать существующие стратегии лечения и контроля НПП, обеспечить социальную и эмоциональную поддержку данной категории пациентов. Многоуровневые вмешательства при НПП могут сочетать в себе мотивационные интервью, когнитивно-поведенческую терапию и группы самопомощи [8, 9]. При этом должны применяться современные исследовательские и интервенционные инструменты, влияющие на определенные нейрокогнитивные процессы. Оценка и тщательный анализ структуры признаков НПП крайне важна для выработки тактики лечения этого состояния [10].

Стандартный подход к снижению массы тела включает соблюдение здоровой диеты и выполнение физических упражнений, однако его низкая эффективность нередко связана с плохой приверженностью пациентов к лечению - низкой комплаентностью. В связи с этим предлагается применять комплекс стратегий, который включает когнитивные вмешательства, психоповеденческие интервью, а также консультации терапевта, диетолога, психотерапевта, психиатра [10, 11].

Одной из наиболее часто используемых теорий является SCT - так называемая теория социального обучения. Этот подход основан на идее, согласно которой обучение людей происходит в ходе их наблюдений за социальными взаимодействиями, опытом других людей, а также под влиянием средств массовой информации (включая такие методы, как обучение навыкам моделирования, самоконтроля и достижения компромиссов). Результаты вмешательств, основанных на этой теории, неоднозначны, однако показана эффективность ее применения в отношении улучшения рациона питания, изменения пищевого поведения, а также умеренные эффекты в отношении снижения массы тела [13, 14].

Предлагается такой метод, как «вмешательства, основанные на изменении диеты», которые основаны на увеличении доступности здоровой пищи или предоставлении лицам с НПП, а также лицам с низкой физической активностью в течение рабочего дня, в частности, студентам или работникам офисов, готовых блюд. Несмотря на то, что ни один подобных подходов не направлен на изменение пищевого поведения как такового, было продемонстрировано, что их применение вышеуказанного подхода позволяет эффективно улучшить рацион питания участников ряда исследований. Так, исследование Lachat C. et al. (2009) показало, что предоставление свежих фруктов и овощей в столовой университета способствовало увеличению их потребления студентами как во время обеда, так и в повседневной жизни [13].

Backman D. et al. (2011) сообщили, что офисные работники предприятий, которые получали свежие фрукты и овощи, значительно увеличили их потребление по сравнению с работниками контрольных групп. Успешность подобных методов подтверждает, что обеспечение здоровой пищей может быть простым и эффективным способом повлиять на изменение пищевого поведения [14, 18].

Предложены также вмешательства, в рамках реализации которых пациентам предоставляется информация, включающая консультирование по вопросам питания для установления приоритетов, формулировки собственных целей, составлении индивидуальных планов действий и повышении их осведомленности и уровня знаний о питании, диетах и различных аспектах их влияния на состояние здоровья. Показано, что подобные подходы к коррекции пищевого поведения более эффективны в отношении влияния на состояние здоровья пациентов, чем только использование диеты или коррекция нарушений пищевого поведения. Возможное объяснение этого факта состоит в том, что подобные мероприятия направлены как на улучшение диеты, так и на повышение физической активности обследуемых лиц [15].

Наконец, показано, что большинство многокомпонентных вмешательств (сочетание здоровой пищи, информации и мотивационных подсказок) являются наиболее эффективными в отношении улучшения пищевого поведения [5, 12, 16].

В целом отмечены положительные эффекты с точки зрения увеличения потребления фруктов и овощей, улучшения потребления питательных веществ (например, снижение потребления жиров и углеводов, увеличение - клетчатки и белка), повышения уровня знаний испытуемых о питании, улучшение пищевого поведения (в частности, повышение самоэффективности, планирование здорового питания, улучшение отношения к здоровым продуктам), снижения уровня массы тела. Также наблюдалось улучшение в отношении состояния здоровья участников исследований, в основном в отношении состава тела и уровней ряда биомаркеров (общего холестерина, липопротеидов низкой плотности, артериального давления и других) [17]. Следует отметить, что, по мнению ряда авторов, ограничительные диеты, как правило неэффективны в долгосрочной перспективе, в связи с чем этот подход не следует предлагать в качестве метода лечения ожирения.

Предлагаются междисциплинарные программы, включающие различные подходы и меры социальной поддержки пациентов справиться с повседневными жизненными трудностями и социальной стигмой. Также предлагается использовать широкий спектр мотивационных интервью и когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), которая требует от пациентов критической оценки собственных мыслей, чувств и поведения, приводящих к определенным неправильным поведенческим реакциям, и помогает находить собственные решения, адаптированные к условиям их повседневной жизни. Такие подходы продемонстрировали свою клиническую эффективность. В перспективе исследования должны показать, может ли индивидуализированная когнитивно-поведенческая терапия, направленная на лечение НПП, и оптимизировать послеоперационные исходы после операции по лечению ожирения, особенно с точки зрения предотвращения послеоперационного рецидива НПП и восстановления избыточной массы тела.

Мультидисциплинарный подход к изучению нарушений пищевого поведения позволит в перспективе оценить все аспекты этого состояния, его связь с различными социальными факторами, характеристиками пациентов и влияниями окружающей среды, влияющими на развитие пищевого поведения.

**Выводы.** Установлена высокая частота эпизодов переедания у студентов медицинских ВУЗов, что свидетельствует о наличии признаков нарушений пищевого поведения у обследованного контингента.

У абсолютного большинства студентов эти эпизоды могут происходить в присутствии других лиц. Более чем в 50 % случаев отмечается употребление куриного мяса, молочных продуктов и изделий из круп, а также газированной воды. Только 11 % студентов регулярно употребляют большие количества овощей и фруктов.

Необходимо проведение углубленных обследований учащихся высших учебных заведений на предмет выявления и коррекции НПП, а также с целью диагностики, профилактики и лечения сопутствующих заболеваний, связанных с этим состоянием.

#### **Литература.**

1. Burton A.L., Abbott M.J. Processes and pathways to binge eating: Development of an integrated cognitive and behavioural model of binge eating // J. Eat. Disord. - 2019. - Vol. 7. - P. 18.
2. Mitchison D., Touyz S., Gonzalez-Chica D.A. et al. How abnormal is binge eating? 18-Year time trends in population prevalence and burden // Acta Psychiatr. Scand. - 2017. - Vol. 136. - P.147–155
3. Blouin C., Hamel D., Vandal N. et al. The economic consequences of obesity and overweight among adults in Quebec // Can. J. Public Health. - 2017. - Vol.107. - P.507–513.
4. Effertz T., Engel S., Verheyen F., Linder R. The costs and consequences of obesity in Germany: A new approach from a prevalence and life-cycle perspective // Eur. J. Health Econ. - 2016. - Vol.17. - P. 1141–1158.
5. Панюкова А.С. Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - № 4-2. - С. 15-17.
6. Сирковская Т.В. Гендерные аспекты изучения нарушений пищевого поведения // Молодой ученый. - 2020. - № 21 (311). - С. 454-458.
7. Аскарлов А.В., Сайпашева А.Р. Пищевое поведение студентов-медиков в зависимости от типа личности // Студенческий вестник. - 2021. - № 2-2 (130). - С. 42-50.
8. Гаранина Е.В., Чупина В.Б. Психокоррекционная программа для лиц с нарушениями

пищевого поведения // Форум молодых ученых. - 2018. - № 6-1 (22). - С. 768-772.

9. Давыдова Е.В. Психологические особенности личности при формировании и развитии аддиктивного пищевого поведения // Скиф. Вопросы студенческой науки. - 2018. - № 10 (26). - С. 85-59.

10. Зайцева А.М., Лясникова М.Б. Особенности образа жизни и пищевого поведения женщин с алиментарно-конституциональным ожирением // Тверской медицинский журнал. - 2018. - № 6. - С. 65-66.

11. Adams R.C., Sedgmond J., Maizey L. et al. Food Addiction: Implications for the Diagnosis and Treatment of Overeating // Nutrients. - 2019. - Vol. 11. - P. 2086.

12. Cook R.F., Hersch R.K., Schlossberg D., Leaf, S.L. A Web-based health promotion program for older workers: Randomized controlled trial // J. Med. Int. Res. - 2015. - Vol. 17. - P.82.

13. Lachat C.K., Verstraeten R., De Meulenaer B. et al. Availability of free fruits and vegetables at canteen lunch improves lunch and daily nutritional profiles: A randomised controlled trial // Br. J. Nutr. - 2009. - Vol.102. - P. 1030–1037.

14. Backman D., Gonzaga G., Sugerman S. et al. Effect of fresh fruit availability at worksites on the fruit and vegetable consumption of low-wage employees // J. Nutr. Educ. Behav. - 2011. - Vol. 43. - P.113–121.

15. Кононов А.Н., Комиссарова А.С. Социальные факторы возникновения расстройств пищевого поведения: Контент-анализ текстов в сети интернет // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. - 2020. - № 1 (50). - С.144-153.

16. Козлова Т.С., Айсина Д.Т. Психологические аспекты нарушения пищевого поведения // Студенческий форум. - 2020. - № 18-1 (111). - С.18-21.

17. Geaney F., Kelly C., Greiner B.A. et al. The effectiveness of workplace dietary modification interventions: A systematic review // Prev. Med. - 2013. - Vol. 57. - P. 438–447.

18. Пальчиков М.А., Ширяев О.Ю. Оценка эффективности механизмов психической защиты и стрессоустойчивости у студентов 1-го и 5-го курсов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко.. Воронеж. Молодежный инновационный вестник № 2, 2019 г. С. 618-620

#### *Abstract.*

*L.V. Doropheeva, O.Yu. Shiryaev, I.S. Makhortova, M.V. Ermachenkova*

### **MANIFESTATIONS OF EATING DISORDERS IN HIGHER EDUCATION STUDENTS**

*Voronezh State Medical University, Dep. of Psychiatry and Narcology*

The purpose of the research is to analyze the characteristics of eating behavior among students of a higher educational institution.

It performed the study of the characteristics of eating behavior of 570 students, including 146 boys (25.6%) and 424 girls (74.4%) by means of a survey using the developed questionnaire.

It was found that out of 570 surveyed 435 students (76.3%) regularly overeat. At the same time, daily episodes of overeating were noted by 90 people (20.7%). Almost one third - 139 (32.0%) of the respondents reported that they overeat several times a week, and 159 students (36.6%) reported overeating once a week. 47 respondents (10.7%) reported the frequency of overeating once a month. More than two thirds of students (298 people, 68.5%) reported that these episodes can occur in the presence of other persons, while 137 respondents (31.5%) reported that during the moments of overeating, none of the outsiders was present.

In more than 50% of cases, the consumption of chicken meat (51.7%), dairy products (56.6%), products from cereals (52.3%), carbonated water (54.0%) is noted. A small proportion of respondents - 10.8% - reported eating large amounts of vegetables and fruits.

A high frequency of episodes of overeating among students of medical universities was established, which indicates the presence of signs of eating disorders. For the vast majority of students, these episodes can occur in the presence of other persons. A multidisciplinary approach is needed to study and correct eating disorders and assess its relationship to various social factors, patient characteristics and environmental influences.

**Keywords:** eating disorders, obesity, university students, food addiction

#### **References.**

1. Burton A.L., Abbott M.J. Processes and pathways to binge eating: Development of an integrated cognitive and behavioural model of binge eating // J. Eat. Disord. - 2019. - Vol. 7. - P. 18.

2. Mitchison D., Touyz S., Gonzalez-Chica D.A. et al. How abnormal is binge eating? 18-Year time trends in population prevalence and burden // Acta Psychiatr. Scand. - 2017. - Vol. 136. - P.147–155

3. Blouin C., Hamel D., Vandal N. et al. The economic consequences of obesity and overweight among adults in Quebec // *Can. J. Public Health.* - 2017. - Vol.107. - P.507–513.
4. Effertz T., Engel S., Verheyen F., Linder R. The costs and consequences of obesity in Germany: A new approach from a prevalence and life-cycle perspective // *Eur. J. Health Econ.* - 2016. - Vol.17. - P. 1141–1158.
5. Panyukova A.S. Sociological Factors of Eating Disorders // *International Journal of Humanities and Natural Sciences.* - 2019. - No. 4-2. - P. 15-17 (In Russian).
6. Sirkovskaya T.V. Gender aspects of studying eating disorders // *Young scientist.* - 2020. - No. 21 (311). - P. 454-458.
7. Askarov A.V., Saypasheva A.R. Eating behavior of medical students depending on the type of personality // *Student Bulletin.* - 2021. - No. 2-2 (130). - P. 42-50 (In Russian).
8. Garanina E.V., Chupina V.B. Psychocorrectional program for persons with eating disorders // *Forum of young scientists.* - 2018. - No. 6-1 (22). - P. 768-772 (In Russian).
9. Davydova E.V. Psychological personality traits in the formation and development of addictive eating behavior // *Skif. Student science questions.* - 2018. - No. 10 (26). - P. 85-59 (In Russian).
10. Zaitseva A.M., Lyasnikova M.B. Features of the lifestyle and eating behavior of women with alimentary-constitutional obesity // *Tver Medical Journal.* - 2018. - No. 6. - P. 65-66 (In Russian).
11. Adams R.C., Sedgmond J., Maizey L. et al. Food Addiction: Implications for the Diagnosis and Treatment of Overeating // *Nutrients.* - 2019. - Vol. 11. - P. 2086.
12. Cook R.F., Hersch R.K., Schlossberg D., Leaf, S.L. A Web-based health promotion program for older workers: Randomized controlled trial // *J. Med. Int. Res.* - 2015. - Vol. 17. - P.82.
13. Lachat C.K., Verstraeten R., De Meulenaer B. et al. Availability of free fruits and vegetables at canteen lunch improves lunch and daily nutritional profiles: A randomised controlled trial // *Br. J. Nutr.* - 2009. - Vol.102. - P. 1030–1037.
14. Backman D., Gonzaga G., Sugerman S. et al. Effect of fresh fruit availability at worksites on the fruit and vegetable consumption of low-wage employees // *J. Nutr. Educ. Behav.* - 2011. - Vol. 43. - P.113–121.
15. Kononov A.N., Komissarova A.S. Social Factors of Eating Disorders: Content Analysis of Texts on the Internet // *Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology.* - 2020. - No. 1 (50). - P. 144-153 (In Russian).
16. Kozlova T.S., Aisina D.T. Psychological aspects of eating disorders // *Student Forum.* - 2020. - No. 18-1 (111). - P.18-21 (In Russian).
17. Geaney F., Kelly C., Greiner B.A. et al. The effectiveness of workplace dietary modification interventions: A systematic review // *Prev. Med.* - 2013. - Vol. 57. - P. 438–447.
18. Evaluation of the effectiveness of the mechanisms of mental protection and stress resistance in 1st and 5th year students of VSMU named after N.N. Burdenko. // *Palchikov M.A., Shiryaev O.Yu. // Voronezh. Youth Innovation Bulletin No. 2, 2019, pp. 618-620*

**Сведения об авторах:** Дорофеева Лилия Владимировна - аспирант кафедры психиатрии с наркологией ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, [liya.ryzhaya@mail.ru](mailto:liya.ryzhaya@mail.ru); Махортова Ирина Сергеевна – к.м.н., врач-психиатр, психотерапевт. «Лион-Мед» г. Воронеж., [mirairina@yandex.ru](mailto:mirairina@yandex.ru); Олег Юрьевич Ширяев – д. м. н., профессор, заведующий каф. психиатрии с наркологией ВГМУ им. Н.Н. Бурденко [kafedra.psihiatriya@mail.ru](mailto:kafedra.psihiatriya@mail.ru); Ермаченкова Марина Владимировна – аспирант кафедры психиатрии с наркологией, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко [aniramtseva@yandex.ru](mailto:aniramtseva@yandex.ru)