

## **ФАКТОРЫ РИСКА ОЖИРЕНИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Исакова Л.С.**

Ташкентский государственный стоматологический институт

Кафедра общественного здоровья, управление здравоохранением и физической культуры

Научный руководитель – д.м.н. доцент **Мусаев У.Ю.**

Введение. Ожирение среди детей и подростков является одной из актуальных проблем общественного здравоохранения, имеющей долгосрочные последствия для физического и психоэмоционального состояния подрастающего поколения. Избыточная масса тела и связанные с ней осложнения встречаются не только у взрослых, но и у детей, причем количество случаев ежегодно растет. В данной работе рассматриваются основные факторы, влияющие на уровень ожирения среди учащихся, анализируются существующие школьные программы питания и физического воспитания, а также предлагаются возможные меры для профилактики и контроля этой проблемы. Несбалансированный рацион, недостаток свежих овощей, фруктов, белков и избыточное потребление калорийных продуктов могут способствовать набору лишнего веса. В то же время, низкий уровень физической активности, вызванный малоподвижным образом жизни, сокращением времени, отведенного на уроки физкультуры, и снижением вовлеченности школьников в активные виды досуга, усугубляет проблему ожирения.

Основными факторами, способствующими развитию ожирения у школьников, являются:

- несбалансированное питание
- высокий уровень потребления сахара и жиров
- низкий уровень физической активности
- генетическая предрасположенность
- влияние окружающей среды
- школьное и семейное питание
- Социально-психологические факторы
- Сон

Цель исследования. Изучение и раннее выявление факторов риска с учетом школьного возраста необходимы для своевременной профилактики и снижения факторов риска ожирения.

Материалы и методы. Исследование проводилось среди учащихся 5–8 классов средней общеобразовательной школы №48 Ташкентской области города Нурафшон. Были использованы следующие методы:

- Анкетирование учащихся о пищевых привычках и уровне физической активности.
- Анализ школьного меню на соответствие рекомендациям

Роспотребнадзора.

- Оценка индекса массы тела учащихся.
- Статистическая обработка данных для выявления взаимосвязей.

Результаты исследования. По результатам исследования:

- 35% учащихся употребляют фаст-фуд и сладкие газированные напитки более 4 раз в неделю.
- 40% школьников имеют недостаточный уровень физической активности.
- У 15% учеников был выявлен избыточный вес, а у 10% – ожирение

Заключение. Анализ данных показал, что высокий уровень потребления вредных продуктов и недостаток физической активности являются основными причинами развития ожирения среди учащихся. В связи с этим рекомендуется:

- Улучшить качество школьного питания, включив в рацион больше овощей, фруктов и белковых продуктов.
- Увеличить количество уроков физкультуры и поощрять активные перемены.
- Проводить просветительские мероприятия для родителей и школьников о здоровом образе жизни.
- Создать условия для активных внешкольных занятий спортом.
- Ограничить продажу вредных продуктов в школьных столовых.