

## ОСНОВНІ ПРИЧИНИ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ

**Х. І. Козак, М. І. Марущак, О. В. Денефіль**

*ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет  
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»*

---

У статті встановлено, що серед факторів ризику надлишкової маси тіла домінують нераціональне харчування, тютюнокуріння, вживання алкоголю, захоплення медіа на фоні низької фізичної активності. При цьому в осіб жіночої статі найбільший вплив на розвиток передожиріння мають вживання алкоголю у групі учнів, вживання алкоголю та захоплення медіа – у групі вчителів та практично однаковою мірою всі досліджувані чинники – у групі студентів. В осіб чоловічої статі найбільший вплив на розвиток передожиріння мають вживання алкоголю та захоплення медіа у групі учнів, вживання алкоголю, тютюнокуріння та захоплення медіа – у групі студентів і вчителів.

---

## MAIN CAUSES OF OVERWEIGHT IN THE POPULATION OF TERNOPIL REGION

**Kh. I. Kozak, M. I. Marushchak, O. V. Denefil**

*SHEI «Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky of MPH of Ukraine»*

---

In the article was found that among overweight's risk factors dominate such as poor nutrition, smoking, alcohol consumption, capture media on a background of low physical activity. However, in females the greatest impact on the development of preobesity are alcohol in a group of students, alcohol and capture media – in the group of teachers and almost equally all the studied factors – in the group of students. In males the greatest impact on the development of preobesity include alcohol and capture media in the group of students, alcohol consumption, smoking and capture media – in the groups of students and teachers.

---

**Вступ.** У сучасному світі ожиріння визнано однією з найпоширеніших медико-соціальних проблем, що відіграє значну роль у формуванні патології людини, знижує репродуктивний потенціал, негативно впливає на загальний стан, працездатність та якість життя хворих [1]. На теперішній час близько 300 мільйонів чоловік мають ожиріння і, враховуючи тенденцію до зростання його поширеності, ця цифра може подвоїтися до 2025 року [2]. Бразильський інститут географії і статистики в 2012 р. встановив, що 10 % дитячого і підліткового населення Бразилії страждають від надлишкової маси, а 7,3 % – від ожиріння [3]. Все-

світня організація охорони здоров'я (ВООЗ) прогнозує, що до 2015 р. приблизно 2,3 мільярда дорослих будуть мати надмірну масу і більше 700 мільйонів будуть страждати від ожиріння [4]. За останніми даними, згідно з опитуваннями організації NHANES у США в 2009–2010 рр. 17 % дитячого населення страждають від ожиріння і якщо така тенденція збережеться у лінійній пропорції, то вже у 2030 р. ожиріння займатиме 30 % [5]. У зв'язку з цим, важливим є встановлення основних факторів ризику аліментарного ожиріння для розробки алгоритмів їх профілактики, що зумовлює актуальність даного дослідження.

**Основна частина.** Метою нашої роботи було встановити основні причини надлишкової маси тіла серед жителів м. Чортків Тернопільської області. Для реалізації поставленої мети було проведено анкетування серед учнів 9–11 класів (14–16 р.) і вчителів (30–45 р.) Чортківської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 2, а також студентів медич-

ного коледжу (16–17 р.), всього – 79 осіб (рис. 1). В анкеті були запитання щодо основних факторів ризику аліментарного ожиріння, зокрема, характер харчування, фізична активність, куріння, алкоголь, захоплення медіа, недосипання, хобі. Всім особам, які були включені в дослідження, визначено масу тіла (рис. 2, 3).

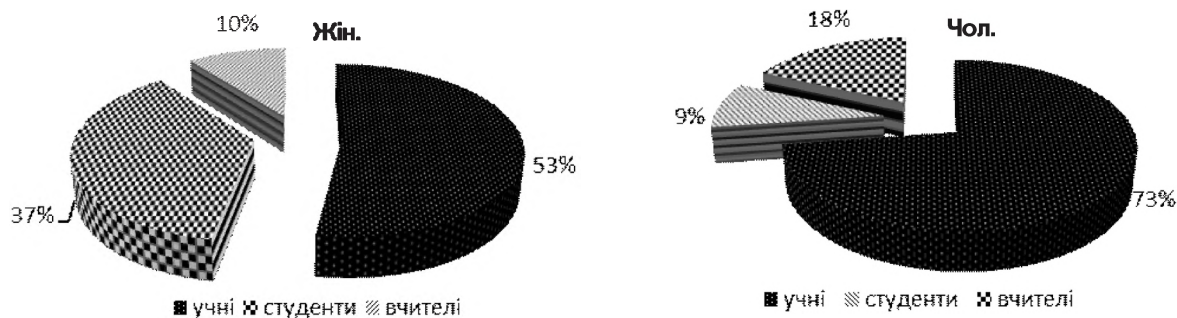


Рис. 1. Розподіл обстежених осіб за віком та статтю.

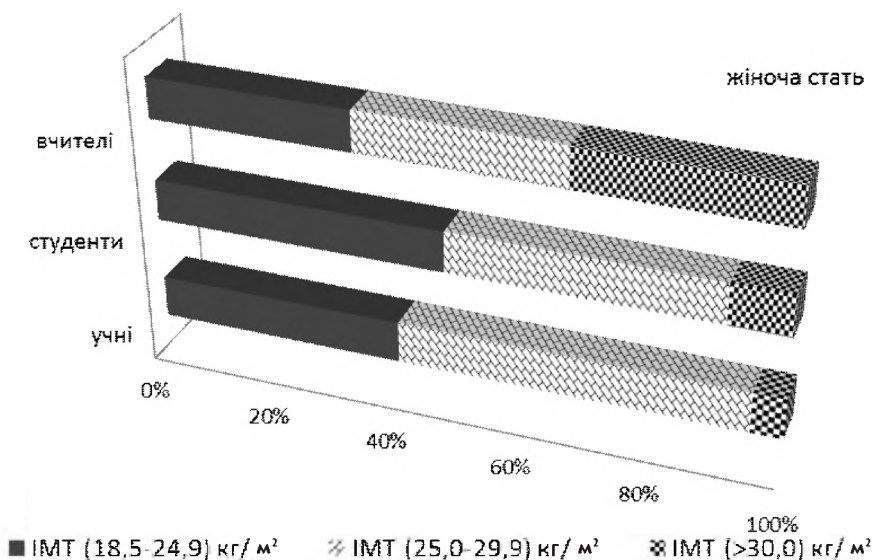


Рис. 2. Індекс маси тіла в осіб жіночої статі, які були включені в дослідження.

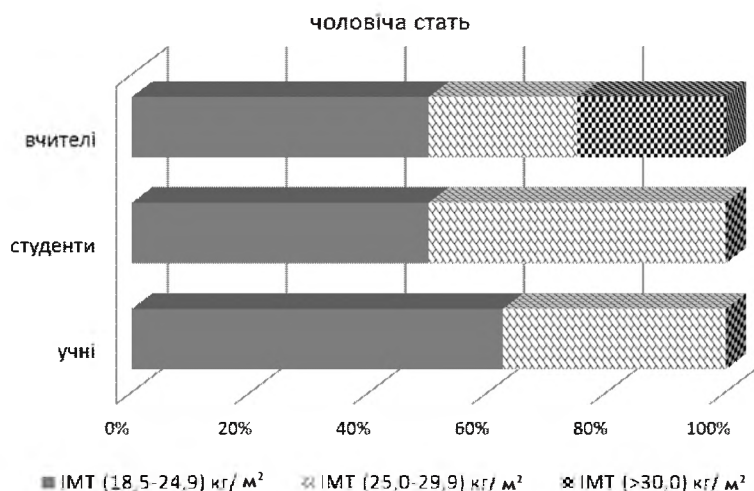


Рис. 3. Індекс маси тіла в осіб чоловічої статі, які були включені в дослідження.

Встановлено, що серед основних факторів ризику надмірної маси тіла в осіб жіночої статі віком 14–16 р. переважало тютюнокуріння, 16–17 р. – практично однаковою мірою тютюнокуріння, вживання алкоголю, захоплення медіа і недосипання. Аналіз анкетування вказує, що у дорослих працездатних жінок віком 30–45 р., основною причиною надмірної маси тіла є комп'ютерна залежність, яку, мабуть, можна пояснити специфікою роботи (рис. 4). Проте потрібно зазначити, що через невелику кількість досліджень (6 чоловік) не можна стверджувати про достовірну епідеміологію надмірної маси тіла в працездатних осіб жіночої статі. Цікавим також є те, що серед 30 проанкетованих учениць 50 % вказали, що вживають алкоголь (переважно пиво і міцні алкогольні напої). Відомо, що в алкоголі міститься багато калорій, також він сповільнює обмін речовин, крім того, алкоголь підвищує апетит і пригнічує відчуття насичення, що підвищує ризик переїдання.

У підлітків практично однаково впливають досліджувані чинники на розвиток передожиріння, проте найбільше нас зацікавило куріння, адже загальновідомо, що нікотин сприяє зниженню апетиту. Виявляється, що при невеликому «стажі» куріння, нікотин дійсно збільшує витрату енергії і може знизити апетит, що пояснює, чому курці, як правило, мають більш низьку масу тіла. На противагу цього, завязані курці з великою тривалістю тютюнокуріння, як правило, мають велику масу

тіла, що, ймовірно, відображає кластеризацію факторів ризику [6], зокрема, у нашому дослідженні низька ступінь фізичної активності через захоплення медіа, неправильний спосіб життя, вживання алкоголю і куріння сприяють збільшенню маси. Крім того, куріння підвищує резистентність до інсуліну і пов'язане з центральним накопиченням жиру [7].

Аналізуючи вплив екранних медіа (ТБ, відео, відеоігри, комп'ютер і інтернет) встановлено позитивний зв'язок із надлишковою масою для дівчат-підлітків, що підтверджено й іншими дослідженнями [8]. За відсутності сну змінюється гормональний рівень, це позначається на апетиті та загострює почуття голоду, що пояснює недосипання як чинник надмірної маси тіла.

Серед дорослих жінок сповільнення метаболізму досить поширене, можливо, із-за впливу деяких гормонів. Тому, вживання алкоголю на фоні малорухомоті ще більше впливає на зниження метаболізму та призводить до надлишкової маси тіла.

Аналізуючи основні фактори ризику надмірної маси тіла в осіб чоловічої статі встановлено, що серед учнів переважало захоплення медіа, дещо менше – вживання алкоголю, серед студентів основними чинниками надлишкової маси тіла були тютюнокуріння і вживання алкоголю, тоді як у дорослих осіб однаковою мірою на переїдання впливали алкоголь, тютюн та зловживання екранними медіа (рис. 5).

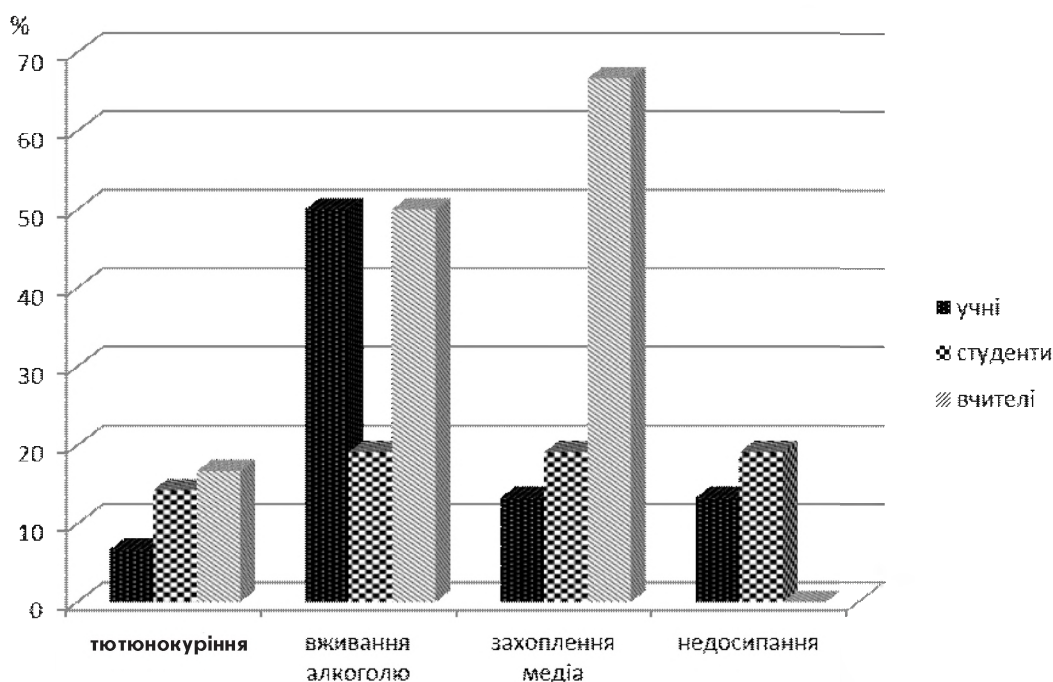


Рис. 4. Основні фактори ризику надмірної маси тіла в осіб жіночої статі.

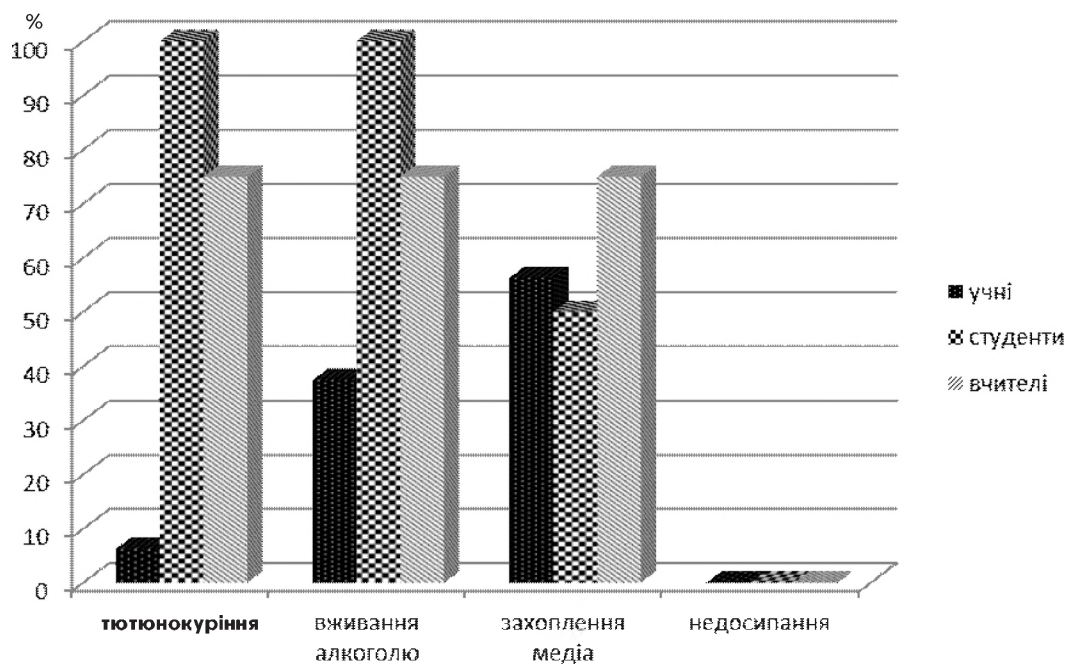


Рис. 5. Основні фактори ризику надмірної маси тіла в осіб чоловічої статі.

Враховуючи малу кількість студентів і вчителів чоловічої статі, які брали участь в анкетуванні, ми провели зіставлення отриманих результатів тільки у групі учнів, віком 14–16 р. (рис. 6). Виявлено, що найвагомим фактором ризику надлишкової маси тіла у дівчат є вживання алкоголю в юному віці, а у хлопців – надмірне захоплення медіа-простором, включно комп'ютер та телебачення.

Окремо необхідно звернути увагу на харчування осіб, які були включені в дослідження. Жодна дослідна група не харчувалась згідно з загальними принципами здорового харчування. Ми встановили, що найбільш наближено до правильного раціонального харчування відповідав раціон 6,3 % студенток серед всіх осіб, що, на нашу думку, пов'язано з культом фігури. Також ми врахову-

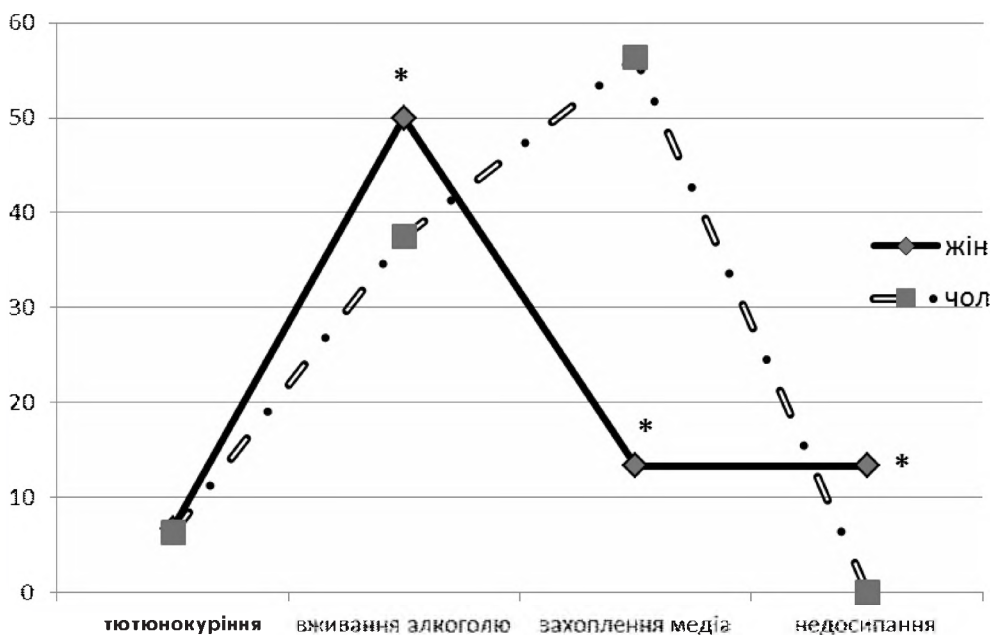


Рис. 6. Зіставлення основних чинників надмірної маси тіла серед учнів чоловічої та жіночої статей (\* – відмінність достовірна).

вали фізичну активність досліджуваних осіб. Серед хобі у студентів чоловічої статі переважали рухові види фізичного навантаження (футбол, волейбол, баскетбол), проте їх частота була надто низькою. Серед дівчат переважали такі захоплення як вишивка, малювання, тільки 2 учні та 3 підлітки жіночої статі займаються танцями.

**Висновки.** Узагальнюючи отримані дані було з'ясовано, що серед факторів ризику надлишкової маси тіла домінують нераціональне харчування (93,7 %), тютюнокуріння, вживання алкоголю, захоплення медіа на фоні низької фізичної активності. При цьому в осіб жіночої статі найбільший

вплив на розвиток передожиріння мають вживання алкоголю у групі учнів, вживання алкоголю та захоплення медіа – у групі вчителів та практично однаковою мірою всі досліджувані чинники – у групі студентів. В осіб чоловічої статі найбільший вплив на розвиток передожиріння мають вживання алкоголю та захоплення медіа у групі учнів, вживання алкоголю, тютюнокуріння та захоплення медіа – у групі студентів і вчителів.

Отримані дані свідчать про необхідність розробки та застосування освітньо-профілактичних засобів в арсеналі медичної сестри для оптимізації шляхів профілактики надлишкової маси тіла і, як наслідок, ожиріння.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Класифікація та основні причини ожиріння у жінок [Електронний ресурс] - <http://medstrana.com/articles/269/>

2. Formiguera X. Obesity: epidemiology and clinical aspects / X. Formiguera // *Pract. Res. Clin. Gastroenterol.* – 2004. – Vol. 18 (6). – P. 1125–1146.

3. Harmonizing the metabolic syndrome: a joint interim statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity / K. G. Alberti, R. H. Eckel, S. M. Grundy [et al.] // *Circulation.* – 2009. – Vol. 120 (16). – P. 1640–1645.

4. World Gastroenterology Organisation Global Guideline. Obesity / J. Toouli, M. Fried, A. Ghafoor Khan [et al.] // *World Gastroenterology Organization.* – 2011. – [Електронний ресурс] – [\[userfiles/Obesity-Master%20Document%20for%20Website.pdf\]\(http://www.worldgastroenterology.org/assets/export/userfiles/Obesity-Master%20Document%20for%20Website.pdf\)](http://www.worldgastroenterology.org/assets/export/</a></p></div><div data-bbox=)

5. Nainggolan L. bbergewicht und Adipositas: Neue US-Leitlinie soll vor allem Hausdrzte untersttzen / L. Nainggolan // [електронний ресурс] – <http://www.medscapemedizin.de/artikel/4901788>

6. Consequences of smoking for body weight, body fat distribution, and insulin resistance / A. Chioloro, D. Faeh, F. Paccaud, J. Cornuz // *Am. J. Clin. Nutr.* – 2008. – Vol. 87. – № 4. – P. 801–809.

7. Tobacco smoking in relation to body fat mass and distribution in a general population sample / C. Bamia, A. Trichopoulou, D. Lenas, D. Trichopoulos // *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* – 2004. – Vol. 28. – P. 1091–1096.

8. The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review / S. A. Costigan, L. Barnett, R. C. Plotnikoff, D. R. Lubans // *J. Adolesc. Health.* – 2013. – Vol. 52 (4). – P. 382–392.

Отримано 21.01.14