**Изучение образа жизни и характера питания подростков с избыточным весом.**

Помогайбо Екатерина Георгиевна

Рост распространенности ожирения в детской популяции многих стран позволяет отнести это заболевание к неинфекционной эпидемии. Избыточная масса признана одним из основных факторов риска развития многих заболеваний, таких как сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца (ИБС), заболевания печени и желчного пузыря и многих других. Ожирение – многофакторное заболевание. В большинстве случаев в детском и подростковом возрасте выявляется экзогенно-конституциональное ожирение. Среди причин детского ожирения выделяют генетические, метаболические, гормональные и внешние факторы, вызывающие поломку механизма регуляции энергетического баланса организма и развитие заболевания.

**Цель исследования:** изучить образа жизни и характер питания подростков с избыточным весом.

**Материалы и методы**. Нами было проведено анкетирование 80 подростков, у которых было диагностировано ожирение. Анкета состояла из таких блоков: Блок «Особенности питания» включал вопросы относительно режима питания, пищевого поведения ребенка, предпочтения тех или иных продуктов в пищу, особенностей приема пищи. Блок «Анамнез жизни», включал вопросы относительно успеваемости в школе, режима дня, физической активности, увлечений (хобби).

**Результаты и их обсуждение**

Анализ данных анкетирования показал, что 36% употребляют пищу, только когда они голодны, еще 30% часто пропускают завтрак и едят в обед и поздно вечером. Между основными приемами пищи дети употребляли по убывающей степени: шоколад, конфеты, чипсы, фрукты, прочее. При этом подростки предпочитали утолять жажду сладкими напитками (соками, сладкой газированной водой), реже обычной водой и компотами. 62% детей иногда употребляли пищу, когда они раздражены или подавлены и большая часть детей отметили, что иногда принимают пищу, когда им нечего делать. Кроме этого 43% респондентов проводят за компьютером или телевизором в среднем 3-4часа в день, а 35% -все свободное время и только 22% – до 2 часов в день. На вопрос об увлечениях и хобби дети в основном отмечали компьютерные игры и чтение.

**Вывод**: По данным анкетирования можно предположить, что у обследованных детей имело место нарушение питания, а также снижение двигательной активности, что явилось основными причинами развития у данной группы алиментарного (или экзогенно-конституциональное) ожирения. Таким образом, важными направлениями профилактики ожирения является формирование навыков здорового образа жизни и рационального питания, самодисциплины и самоорганизации.

**The study lifestyle and dietary patterns in overweight adolescents.**

Kharkov National Medical University

(Department of social medicine, organization and economy of Public health service)

Kharkiv, Ukraine

Pomogaybo K.G.

**Introduction** Obesity in children is now one of the most wide spread medical problems. Obese children are more likely to be obese adults. Increasing prevalence of Overweight and obesity is an important public health problem contributing to significant excess in morbidity and mortality.

**Aim.** To study lifestyle and dietary patterns in overweight adolescents.

**Material and methods.** Evaluated the lifestyle and dietary habits of school students and the prevalence of some nutritional problems by survey of 80 adolescents with obesity

**Results:** Analysis of the survey data showed that 36% of the food consumed only when they are hungry, another 30% often skip breakfast and eat lunch and late in the evening. Between meals consumed by children descending order: chocolate, candy, chips, fruit, etc. At the same time teens prefer to quench their thirst with sweet drinks (juices, sweet carbonated water), less often with plain water and compotes. 62% of children sometimes eat, when they are angry or depressed, and most of the children said that sometimes take food when they have nothing to do. In addition, 43% of respondents spend on the computer or TV, on average 3-4 hours a day and 35% -all free time and only 22% - up to 2 hours a day. When asked about hobbies children mostly mentioned computer games and reading.

 **Conclusions.**  surveyed children have eating disorders and physical inactivity, which are the main reason obesity. Thus, important areas of prevention of obesity are to develop healthy lifestyles and nutrition, self-discipline and self-organization.