ВЛИЯНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК НА РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

Любомудрова Е.С., Помогайбо Е.Г., Красковская Т.Ю., Козлова К.О

*Харьковский национальный медицинский университет, г .Харьков*

Кафедра социальной медицины, организации и экономики охраны здоровья

**Вступление.** Ожирения определяется в первую очередь его высокой распространенностью. В последнее время во всем мире наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков Избыточный вес у ребенка может привести к раннему развитию таких заболеваний, нехарактерных для детского возраста как [гипертоническая болезнь](http://www.polismed.ru/hipert_morb-kw/), [сахарный диабет](http://www.polismed.ru/pancreatic-diabetes/) и т.д. Эти заболевания в свою очередь ухудшают качество и уменьшают продолжительность жизни человека и требует значительных экономических затрат общества. Важно также отметить, что достижение здорового веса становится сложнее, по мере того, как дети становятся старше.

**Цель исследования:** изучить факторы риска развития избыточного веса и ожирения.

**Материалы и методы:** Нами было проведено пилотное анкетирование 30 детей страдающих избыточной массой тела школьного возраста в Октябрьском районе г.Харькова. Анкета включала вопросы, касающиеся характера питания, пищевого поведения и образа жизни. Использовался социологический и статистический методы.

**Результаты исследования** Анализ анкетных данных выявил, что питание детей было нерациональным и гиперкалорийным, при этом в рационе преобладали твердые жиры и легкоусвояемые углеводы. 55% детей посещали закусочные быстрого приготовления. На сегодняшний день предприятия, где подают фаст–фуд позволяют легко и быстро перекусить, но они редко продают здоровую пищу. Как правило, такая пища содержит больше калорий и вредных жиров и меньше питательных веществ, чем домашняя. По результатам анкетирования стало известно, что большинство детей употребляли пищу в состоянии стресса или от скуки, при просмотре телевизора или чтении, а также многие из них заменяли прием пищи употреблением шоколада, чипсов, мороженого. Исследования показали что у 45% отсутствовала регулярная физическая нагрузка. При этом 60% дети проводили в среднем 3,5 ч/сут перед телевизором или компьютером, что является опасной моделью поведения и способствует формированию и закреплению нездоровой привычки перекусывать**.** Было доказано, что при просмотре телевизора обмен веществ производится с низкой скоростью.

**Выводы** Подобные пищевые привычки, которые были выявлены у данной группы детей, ведут к употреблению пищи независимо от того, голоден человек или нет и от них, как правило, очень трудно избавиться став взрослым. Анкетирование выявило медицинские и социальные проблемы ожирения в детском возрасте.

Перспективами нашего исследования будет дальнейшее изучение факторов риска детского ожирения, что позволит разработать профилактические мероприятия, направленные на борьбу с избыточной массой тела, регулирование и исправление пагубных пищевых привычек, оптимизацию двигательного режима, а также стимулирование собственной мотивации ребенка на здоровый образ жизни, что поможет предотвратить развитие ожирения и его последствий.