



Пищевой статус и физическая активность студентов-медиков

Берова Д.М., Гатаова И.М., Юсупова К.Т.

Научный руководитель – зав. кафедрой пропедевтики внутренних болезней, д.м.н.

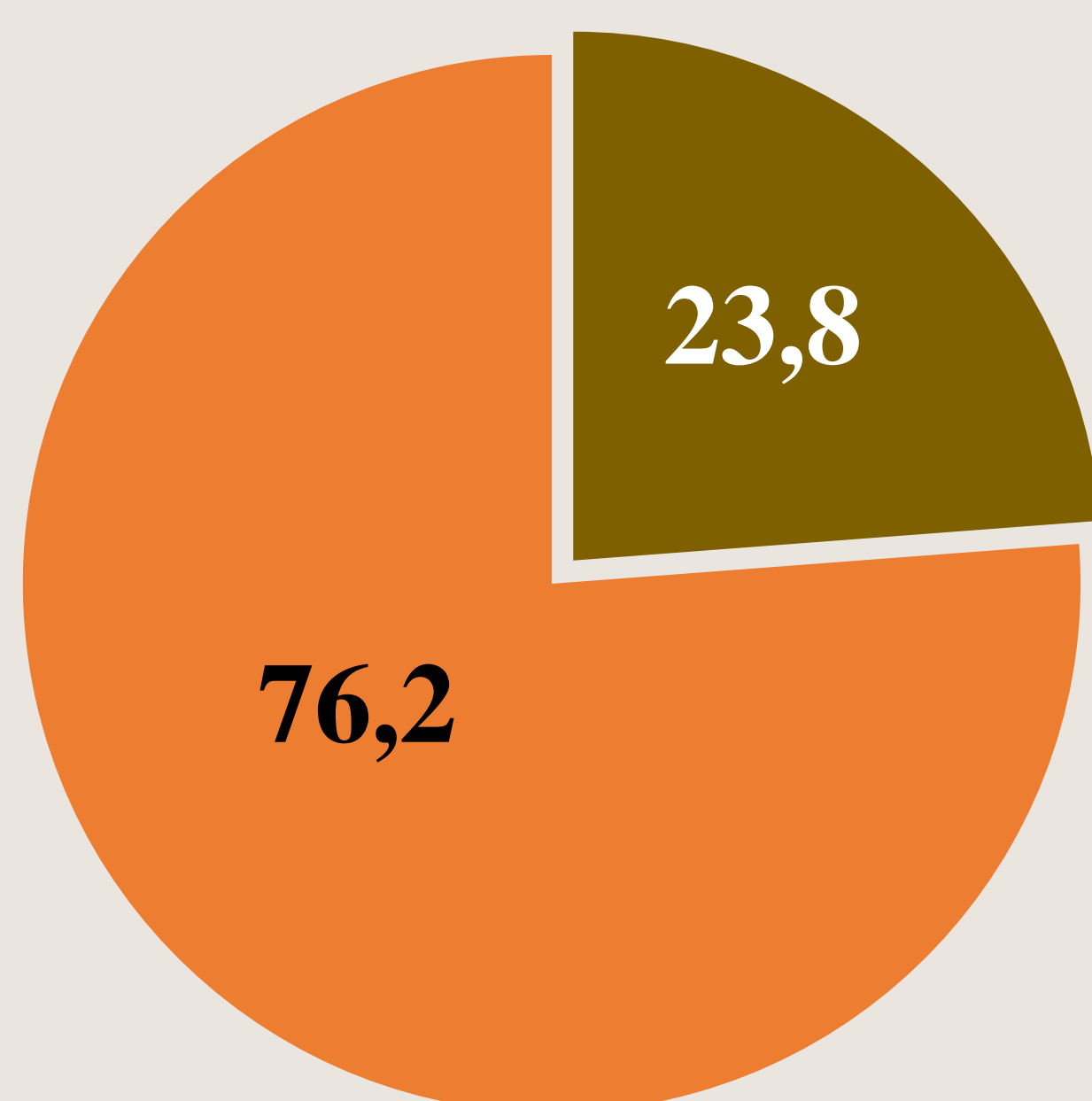
Эльгарова Л. В.

Цель: оценка пищевого статуса и физической активности студентов-медиков и выявление связи с другими параметрами, формирующими качество жизни.

Материалы и методы исследования: анкетирование (оценка пищевых привычек и физической активности), антропометрия 210 студентов (148 девушек, 62 юношей) 3 курса Медицинской академии, средний возраст - $19,7 \pm 2,2$ года, отклик - 80,1%. Статистическая обработка данных проводилась с помощью Microsoft Excel.

Результаты исследования: изучено три важных аспекта: двигательная активность, физическое развитие и характер питания студентов. Анализ физической активности учащейся молодежи выявил высокую частоту гипокинезии: 76,2% студентов ходят в умеренном или быстром темпе менее 30 минут в день (рис. 1).

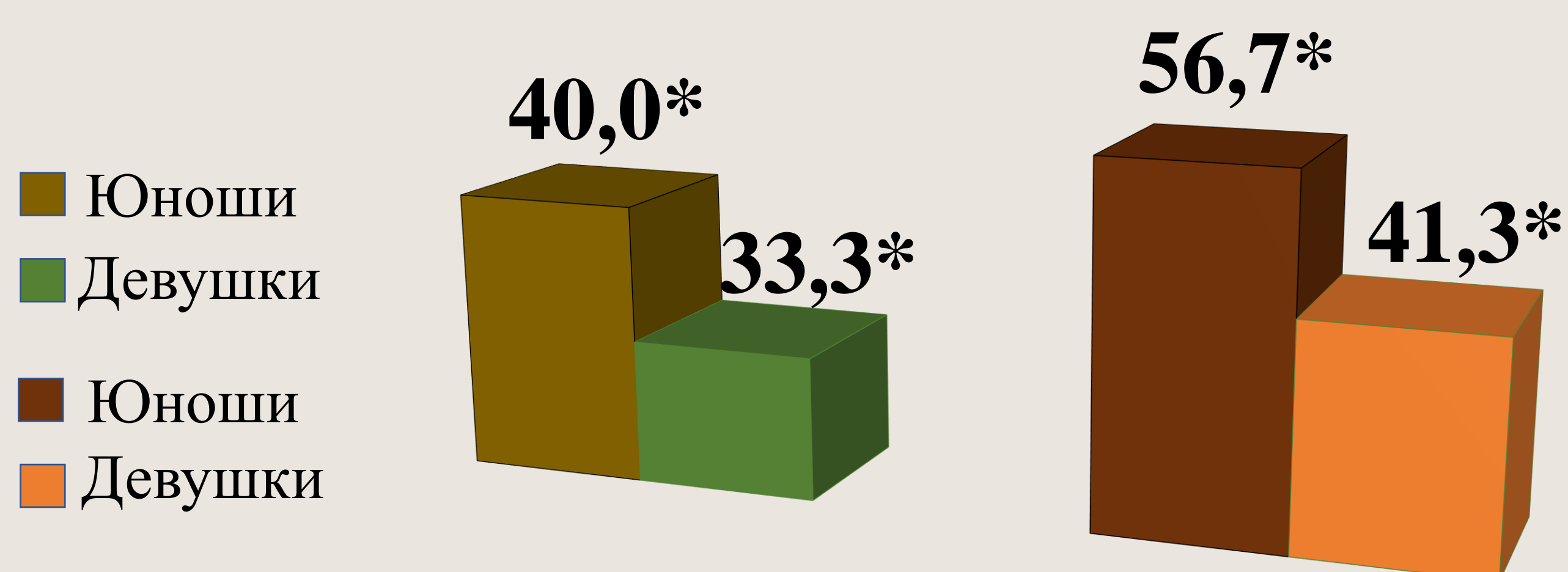
Рис.1. Гипокинезия студентов-медиков, %



- Более 30 минут в день ходят в умеренном или быстром темпе
- Менее 30 минут в день ходят в умеренном или быстром темпе

Ежедневно студенты медицинского факультета тратят на ходьбу пешком в среднем 1 час 25 минут, проводят в положении сидя или полулежа 5 часов 58 минут. Низкая физическая активность (рис. 2) достоверно чаще регистрировалась среди лиц мужского пола ($p < 0,05$).

Рис.2. Низкая физическая активность, %

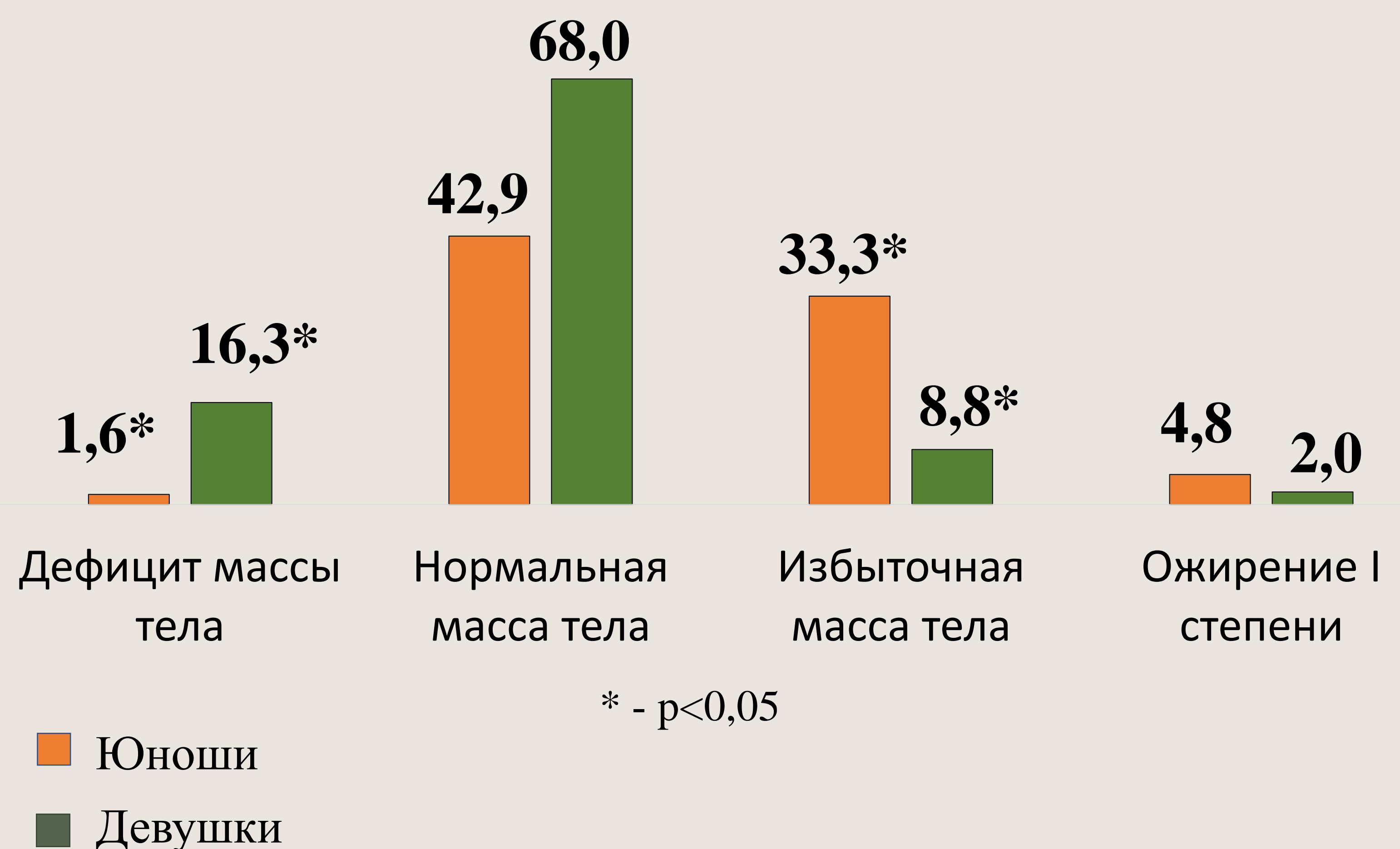


* - $p < 0,05$

- ■ Не выполняют физические упражнения с умеренной нагрузкой на организм
- ■ Не занимаются активным досугом высокоинтенсивного характера

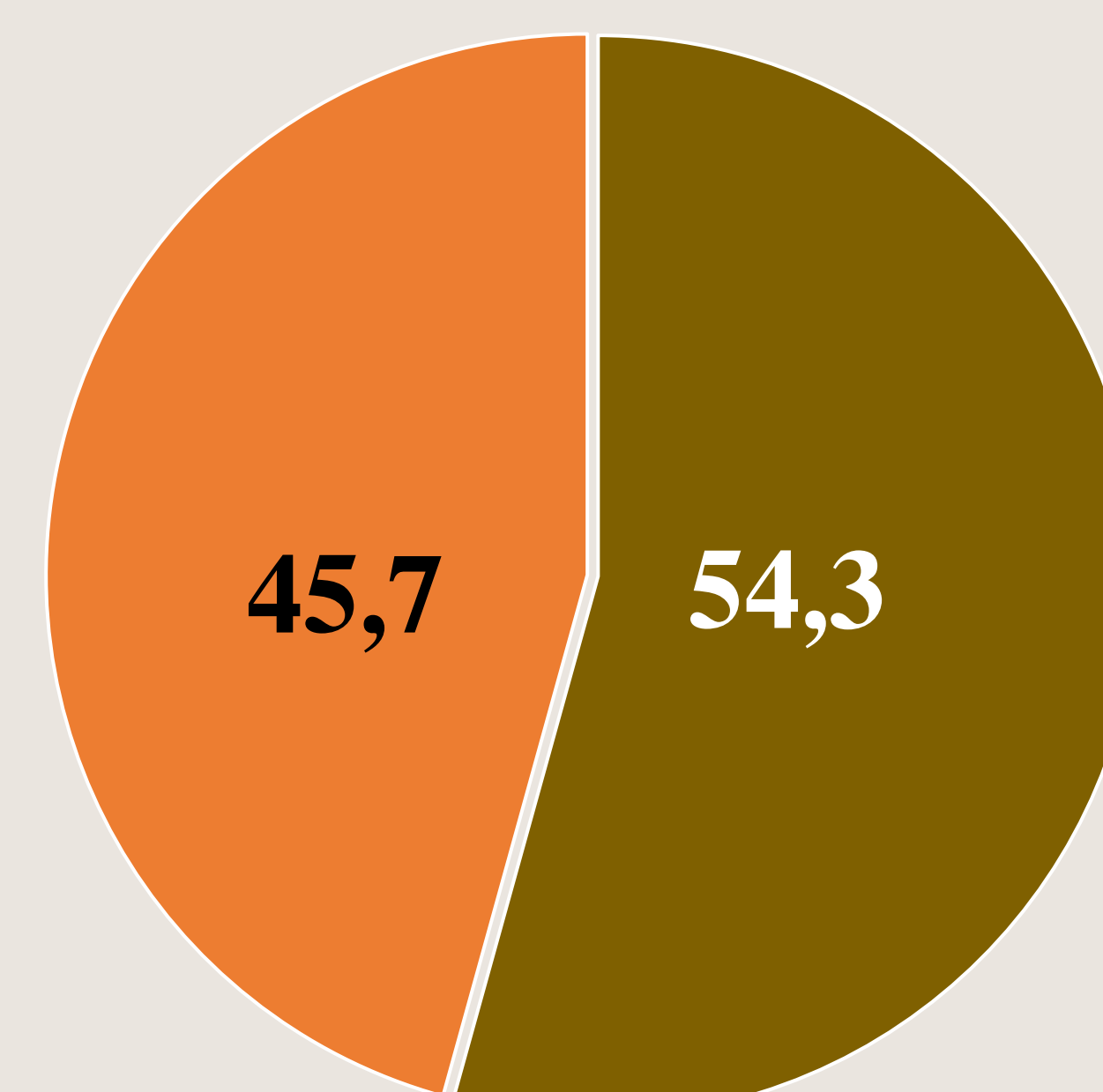
Гендерное распределение ИМТ (рис. 3) выявило более высокую частоту избыточной массы тела среди юношей по сравнению с девушками ($p < 0,05$). Среди девушек, наоборот, преобладали лица с дефицитом массы тела ($p < 0,05$).

Рис. 3. Гендерное распределение ИМТ среди студентов-медиков



Диетологический опрос выявил выраженные отклонения в характере и режиме питания. Ежедневное потребление солений и маринованных продуктов, а также чипсов, сладких газированных и энерготонизирующих напитков чаще регистрировалось у молодых людей. В отличие от юношей, в пищевом рационе девушек преобладают орехи, молоко и свежие овощи, но стоит отметить и небольшой процент употребления яиц и сыра среди них. У 27,6% студентов была выявлена привычка досаливать пищу, а ежедневное употребление сахара в среднем составило $2,0 \pm 1,5$ чайные ложки в день. Студенты употребляют пищу, приготовленную вне дома, в среднем 3 раза в неделю. Обращает на себя внимание высокая приверженность всех опрошенных студентов к легкоусвояемым углеводам. Было установлено, что 54,3% студентов ежедневно не завтракают (рис. 4), а частота приемов пищи в среднем составляет $2,7 \pm 0,2$ раза.

Рис. 4. Анализ пищевого статуса, %



- Не завтракают ежедневно
- Завтракают ежедневно

Заключение: Исследование позволило оценить характер питания и уровень физической активности студентов. Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки действенных превентивных мер, к которым можно отнести повышение информированности и создание условий для ведения здорового образа жизни.