УДК 612.395.12:613.955

**ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИХ ФАКТОРОВ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**А.А. Жукова, М.А. Магомедова**

e-mail: zukovaanastasia536@gmail.com, malikatmagomedova21923@gmail.com

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: Е.А. Шматко, асс. кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Аннотация**

В представленной работе была проанализирована распространенность факторов современной жизни предрасполагающих к формированию расстройств пищевого поведения у подростков, и как следствие в будущем, приводящих к гиподинамии, ухудшению качества жизни, обострению хронических заболеваний и возникновению новых, а также появлению психологических проблем. Для более детального исследования был создан опрос среди подрастающего поколения из различных районов Краснодарского края – Лабинского, Абинского, а также Буденновского района Ставропольского края.

**Ключевые слова**: подростки, пищевое поведение, лишний вес, гиподинамия, ожирение

ВВЕДЕНИЕ: Пищевое поведение – это комплекс привычек, связанных с приемом пищи, количеством, частотой и качество потребляемых продуктов, а также эмоциональную реакцию на еду. Оно формируется под влиянием множества факторов: культурных традиций, семейного воспитания, психологического состояния, уровня стресса и даже окружающей среды. Ожирение является результатом дисбаланса между поступлением энергии с пищей и её расходованием организмом. Пищевые привычки и предрасполагающие факторы играют ключевую роль в этом процессе: переедание, нездоровая пища (высококалорийная пища, высокоуглеводистая пища, содержащая большое количество жиров), несбалонсированное питание – отсутствие нормального количества овощей и фруктов, отсутствие завтрака, привычка совмещать рабочую деятельность с приемом пищи, а также отсутствие спорта в жизни подрастающего поколения. В последние десятилетия проблема ожирения стала одной из главных угроз здоровью населения многих стран мира и причиной тому вышеперечисленные факторы современного мира.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: Исследовать распространенность предрасполагающих факторов расстройств пищевого поведения у подростков в современном мире, выявить наиболее значимые факторы риска и предложить рекомендации по профилактике и коррекции данных нарушений.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ: исследование проводилась на основании опроса среди учащихся в различных школах из районов Краснодарского и Ставропольского края от 11 до 17 лет, т е 5 -11 классы, в общей сложности было опрошено 80 подростков. Были применены статистические методы, проведены анализ и расчеты по возрасту и наличию предрасполагающих факторов

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ: в результате анализа среди 80 подростков из разных районов Краснодарского края - получили следующую информацию: выявлено, что большинство попадающих под влияние факторов является женский пол. Наиболее актуальный возраст среди опрошенных - 17– 8%, 16 лет – 6%. 15 лет – 10% ,14 лет- 44%, 13 лет- 20% ,11 лет -12%. У 36% детей по ИМТ выявлено повышение значений по сравнению с нормой. Количество детей, которые не завтракают по утрам – 22 человека – 27,5%, более 50% ложится спать после 22:00, у 8 человек – 10% редко присутствуют овощи и фрукты в рационе, 80% пользуется телефоном/телевизором во время еды, число детей употребляющих часто фаст-фуд -14 человек – 17,5%, количество шагов меньше 6000 у 50% опрошенных, со слов опрошенных 90% занимаются тем или иным видом спорта.

ВЫВОДЫ: На основе проведенного опроса можно сделать следующие заключения – наиболее подверженный возраст нарушения пищевого поведения это подростковый – из-за постоянных эмоциональных и нервных перегрузок, учебы, отношений - как личных, так и семейных. Нарушение пищевого поведения, также обусловлено нарушением самодисциплины, контроля и неосведомленности о последствиях при неправильном питании. Что бы снизить риски развития нарушений пищевого поведения, и, как следствие, снизить риски развития ожирения, необходимо мотивировать школьников к занятиям спортом, нормализации пищевых привычек. Также, возможно включение в образовательную программу таких курсов как: основы нутрициологии, работу с психологом для выявления различных проблем на раннем этапе их возникновения.

**Список литературы**

 1. Аветисян Л.Р. Авагян К.К., Мкртчан С.Г. Хачикян С.Г. Влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи//Вопросы медицины: теория и практика: Матер. Межд. заочн. научн. практ. конф. - Новосибирск: СибАК. - 2012. - С. 111 - 116.

2. Авцин А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология. - М., 1991.

3. Амирова К.М., Родин И.А., Скляров С.П., Симонов А.Н. Полезная микрофлора кишечника и ее коррекция пробиотиками//Приоритетные и инновационные технологии в животноводстве - основа модернизации агропромышленного комплекса России: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции научных сотрудников и преподавателей (г. Ставрополь, 16 декабря 2016 г.). - Ставрополь. - 2016. - С. 17 - 25.

4. Ашмарин И.П., Каразеева Е.П. и др. Патологическая физиология и биохимия. М.: Изд. "Экзамен", 2005. - 479 с.

5. Бельмер С.В., Гасилина Т.В. Рациональное питание и состав кишечной микрофлоры//Вопросы детской диетологии. - 2003. - Т. 1. - N 5. - С. 17 - 20.