

ЗАБОЛЕВАНИЕ ОЖИРЕНИЕМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ

Турсунов Б.Ф., Ахмедова Д.Б.

Ташкентская медицинская академия

Аннотация. Ожирение — это хроническое заболевание, которое оказывает значительное влияние на здоровье человека и становится одной из основных проблем современного общества. Основными факторами его развития являются генетическая предрасположенность, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и стрессовые ситуации. Ожирение не только ведет к ряду заболеваний, таких как диабет, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания, но и имеет серьезные последствия для здоровья будущих поколений. В статье рассматриваются причины и последствия ожирения, а также предлагаются меры профилактики и лечения. Особое внимание уделяется влиянию ожирения на здоровье детей и подростков, а также необходимости комплексного подхода к решению данной проблемы.

Ключевые слова: ожирение, здоровье, профилактика, дети, подростки, генетика, заболевания, образ жизни, стресс, лечение.

OBESITY AND ITS IMPACT ON THE HEALTH OF FUTURE GENERATIONS

Tursunov B.F., Ahmedova D.B.

Tashkent Medical Academy

Annotation. Obesity is a chronic disease that significantly affects human health and has become one of the major problems of modern society. The main factors contributing to its development include genetic predisposition, poor nutrition, sedentary lifestyle, and stressful situations. Obesity not only leads to a range of diseases such as diabetes, hypertension, and cardiovascular diseases but also has serious consequences for the health of future generations. This article examines the causes and consequences of obesity, as well as measures for its

prevention and treatment. Special attention is given to the impact of obesity on the health of children and adolescents, as well as the need for a comprehensive approach to addressing this issue.

Key words: obesity, health, prevention, children, adolescents, genetics, diseases, lifestyle, stress, treatment.

**SEMIZLIK KASALLIGI VA UNING KELAJAK AVLODLAR
SALOMATLIGIGA TA'SIRI**

Tursunov B.F., Ahmedova D.B.

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Annotatsiya. *Semizlik — bu inson salomatligiga katta ta'sir ko'rsatuvchi va zamonaviy jamiyatning eng asosiy muammolaridan biriga aylangan surunkali kasallikdir. Uning rivojlanishiga asosiy omillar sifatida genetik moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning pastligi va stressli holatlar kirmoqda. Semizlik nafaqat diabet, gipertenziya va yurak-qon tomir kasalliklari kabi turli kasalliklarga olib keladi, balki kelajak avlodlarning salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada semizlikning sabablari va oqibatlar, shuningdek, uning oldini olish va davolash choralari e'tibor qaratilgan. Ayniqsa, semizlikning bolalar va o'smirlar salomatligiga ta'siri va ushbu muammoni hal qilishda kompleks yondashuv zarurligi haqida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *semizlik, salomatlik, oldini olish, bolalar, o'smirlar, genetika, kasalliklar, turmush tarz, stress, davolash.*

Актуальность. Ожирение стало одной из самых значимых и актуальных проблем здравоохранения в последние десятилетия. В условиях современного мира, характеризующегося высоким уровнем урбанизации, быстрым темпом жизни и изменением привычек питания, заболеваемость ожирением стремительно растет. Это заболевание не только оказывает негативное влияние на физическое здоровье, но и ведет к социальным и психологическим последствиям, влияющим на качество жизни [1].

Особую озабоченность вызывает влияние ожирения на здоровье

будущих поколений. Избыточный вес у родителей, особенно в период беременности, может оказывать влияние на развитие ребенка, повышая риск заболеваний, связанных с ожирением, уже в раннем возрасте [2]. Таким образом, ожирение перестает быть только индивидуальной проблемой, превращаясь в глобальную задачу для общества и здравоохранения.

Целью данного исследования является изучение влияния ожирения на здоровье человека, анализ причин и последствий его развития, а также разработка рекомендаций по профилактике и лечению ожирения, с особым акцентом на влияние этого заболевания на здоровье будущих поколений. Исследование также направлено на выявление социальных, психологических и генетических факторов, способствующих распространению ожирения, и оценку воздействия этого заболевания на детей и подростков.

Материалы исследования:

Для исследования использовались научные статьи и исследования из международных и российских медицинских журналов, а также данные из баз данных, таких как PubMed и Scopus. Основные материалы включали отчеты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), а также статистику, опубликованную Министерством здравоохранения Российской Федерации и Росстатом. В исследовании также учитывались психологические исследования, связанные с влиянием ожирения на психоэмоциональное состояние.

Методы исследования:

Исследование основывалось на анализе научной литературы и статистических данных, а также сравнительном анализе заболеваемости ожирением в разных странах. Были использованы методы качественного анализа для выявления причин и последствий ожирения, а также обзор экспертных мнений и контент-анализа научных и статистических материалов.

Введение. Ожирение - это многогранное заболевание, которое оказывает значительное влияние на здоровье человека и является одной из самых актуальных проблем современного общества [3]. Оно характеризуется

избыточным накоплением жировой ткани в организме, что ведет к нарушению нормального функционирования различных органов и систем. Ожирение связано с повышенным риском развития заболеваний, таких как диабет второго типа, гипертония, сердечно-сосудистые патологии, а также определенных видов рака.

Причины ожирения могут быть как генетическими, так и внешними. Генетическая предрасположенность играет роль в определении того, как организм накапливает жир, однако факторы окружающей среды, такие как неправильное питание, стресс и низкая физическая активность, имеют более выраженное влияние. В условиях современного образа жизни, характеризующегося высококалорийной пищей, сидячей работой и стрессами, заболеваемость ожирением значительно возросла [4].

Кроме того, ожирение может быть связано с психологическими проблемами, такими как депрессия и низкая самооценка, что часто приводит к замкнутому кругу - перееданию для утешения, что усугубляет заболевание. Лечение ожирения требует комплексного подхода, включающего изменения в рационе, увеличении физической активности и, при необходимости, психотерапевтическую помощь [5]. Важно также обратить внимание на профилактические меры, которые направлены на создание здоровых привычек с раннего возраста, чтобы избежать развития ожирения в будущем.

Особое внимание следует уделить роли ожирения в развитии будущих поколений. Избыточный вес у родителей может повлиять на здоровье их детей, как в генетическом, так и в социальном плане. Дети, чьи родители страдают от ожирения, имеют более высокий риск развития этого заболевания, а также других хронических болезней. Плохие привычки питания, низкая физическая активность и стрессовые ситуации, которые могут передаваться из поколения в поколение, создают замкнутый цикл, способствующий ухудшению здоровья. Следовательно, борьба с ожирением должна включать в себя не только лечение и профилактику среди взрослых, но и образование и поддержку здоровых образов жизни у детей и подростков [6].

Таким образом, ожирение - это не только медицинская, но и социальная проблема, требующая комплексного подхода на уровне здравоохранения, образования и социальных программ для предупреждения и борьбы с этим заболеванием. Важно принимать меры, направленные на улучшение здоровья будущих поколений, чтобы предотвратить распространение ожирения и связанных с ним заболеваний.

Выводы:

1. Ожирение является серьезной медицинской и социальной проблемой, которая оказывает долгосрочное влияние на здоровье не только текущего поколения, но и будущих.
2. Влияние ожирения на здоровье будущих поколений проявляется как через генетическую предрасположенность, так и через социальные и поведенческие факторы, передающиеся из поколения в поколение.
3. Профилактика ожирения должна начинаться с раннего возраста, с акцента на здоровое питание, физическую активность и психологическое здоровье, чтобы избежать распространения болезни среди детей и подростков.
4. Для борьбы с ожирением необходимо внедрять комплексные меры на уровне государства, образования и здравоохранения, направленные на профилактику, лечение и изменение образа жизни.
5. Ожирение имеет глобальные последствия для общественного здоровья, и борьба с этим заболеванием является важной задачей для обеспечения здоровья будущих поколений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Кузьмич В. Г., Халимов Ю. Ш., Салухов В. В. Актуальные проблемы профилактики и лечения ожирения у военнослужащих //АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. – 2018. – С. 39-50.
2. Петрыгин С. Б., Гуськов Д. И. Деграция подрастающего поколения как угроза национальной безопасности России //ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. – 2015. – С. 53-59.

3. Нуртазина А. У. и др. Ожирение, сахарный диабет и артериальная гипертензия-глобальные проблемы современного общества. Обзор литературы //Наука и здравоохранение. – 2021. – №. 5. – С. 149-160.
4. Сартакова Е. В. Клинико-психологические особенности пациентов с сахарным диабетом и морбидным ожирением.
5. Разина А. О., Руненко С. Д., Ачкасов Е. Е. Роль физической реабилитации в комплексном лечении ожирения и коррекции избыточной массы тела //Вестник Всероссийского общества специалистов по медико-социальной экспертизе, реабилитации и реабилитационной индустрии. – 2015. – №. 4. – С. 93-103.
6. Хохлова А. П. и др. Методика развития общей выносливости у учащихся средних классов на уроках физической культуры : дис. – Сибирский федеральный университет, 2024.