

ДЕФИЦИТ СНА КАК ПРИЧИННЫЙ ФАКТОР ОЖИРЕНИЯ
Чорикулова С., 211-группа медико-педагогического и лечебного
факультета

Научный руководитель: Файзиева М. Ф.
ТашПМИ, кафедра Общественного здоровья и управления
здравоохранением

Актуальность. Сокращение общей продолжительности и ухудшение качества сна становятся все более частыми явлениями в современном обществе. Одновременно с этим ожирение стало основным вызовом общественному здравоохранению во всем мире. За последние три десятилетия количество пациентов с ожирением удвоилось среди взрослых и утроилось среди детей.

Цель исследования Изучение причинно-следственной связи между весом и количеством сна.

Методы исследования Анализ эпидемиологических, биологических и клинических исследований, статистические данные и литературные материалы.

Результаты исследования Рациональный режим дня детей способствует формированию динамического стереотипа, обеспечивающего более экономичное функционирование систем и органов. Основными компонентами режима дня детей являются учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное здоровое питание, а также полноценный сон. Результаты исследования показали влияние короткой продолжительности сна на риск развития ожирения. Установлено, что оно более выражено у детей и мальчики более восприимчивы к уменьшению сна, чем девочки.

У взрослых эпидемиологическая картина выглядела не так однозначно. Из 19 перекрестных исследований, в которых изучали взаимосвязь продолжительности сна и веса у взрослых, в 11 сообщалось о четкой связи между дефицитом сна и увеличением веса. Многочисленные работы показали, что недостаток сна связан со снижением уровня лептина и повышенным уровнем грелина. Дисбаланс между этими гормонами может объяснять повышение чувства голода с ростом количества перекусов, а также потребление жиров и углеводов, что в конечном итоге приводит к увеличению веса. Дефицит сна также уменьшает потребление глюкозы мозгом, следовательно, может быть одним из механизмов снижения толерантности к глюкозе.

Вывод. Базируясь на данных многочисленных перекрестных и единичных исследований, следует, что короткая продолжительность сна может быть новым и независимым фактором риска увеличения веса и ожирения, особенно среди молодежи. Необходимы дальнейшие исследования для более точного установления причинно - следственной связи между весом и количеством сна, а также дальнейшие физиологические исследования для уточнения предполагаемых механизмов влияния сокращения продолжительности сна на изменение веса.

Список литературы:

1. Мищенко, Т. С., Здесенко, И. В., Линская, А. В., & Мищенко, В. Н. (2011). Новые мишени терапевтического воздействия у пациентов с хронической ишемией головного мозга. Международный неврологический журнал, (2), 7-13.