

Євгенія Примака,
студентка 3 курсу
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник **С. М. Хатунцева,**
к.пед. н., доцент (БДПУ)

ПРОБЛЕМИ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ В СУСПІЛЬСТВІ

Актуальність: Ожиріння – хронічне обмінне захворювання, основним патологічним механізмом якого є надмірне накопичення жирових відкладень в організмі людини. Це має прояв не тільки в збільшенні загальної ваги, але й у появі різних проблем з боку систем і органів, зокрема регулюючих.

На жаль, поширення цього захворювання носить характер пандемії. Кожна третя людина на планеті в тій чи іншій мірі страждає від проблем, пов'язаних з надмірною вагою. Кожен десятий житель може «похвалитися» наявністю ожиріння у важкій стадії.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблему ожиріння вивчали як вітчизняні дослідники (Ж. Бабінський, А. Бідля, І. Дедов, Г. Мельниченко, В. Фадєєв та ін.), так і зарубіжні (Р. Аткінсон, Д. Гордон, Ф. Деркум, Д. Лоренс, Р. Мун та ін.).

Мета: висвітлити основні аспекти проблем надлишкової ваги в суспільстві.

Сутність дослідження. Основною ознакою ожиріння є накопичення жирової тканини в організмі у чоловіків більше 10-15%, у жінок більше 20-25% від маси тіла. Вчені зауважують, що ожиріння є сукупністю хвороб і патологічних станів, що характеризуються надмірним відкладенням жиру в підшкірній жировій клітковині і інших тканинах і органах, обумовленим метаболічними порушеннями, і супроводжуються змінами функціонального стану різних органів і систем. Критерієм ожиріння є надлишок загальної маси тіла по відношенню до норми, встановленої статистично [2, с. 26].

Виокремлюють такі типи ожиріння: гіноїдний (нижній, сіднично-стегновий), типовий для жінок. Часто супроводжується захворюваннями хребта, суглобів і вен нижніх кінцівок; андроїдний тип (верхній, абдомінальний) характеризується накопиченням жиру в ділянці живота, частіше зустрічається у чоловіків. супроводжується розвитком захворювань серцево-судинної, дихальної систем, метаболічного синдрому [1; 2].

Сучасні дослідники, вважають, що проблему ожиріння не можна звести лише до неправильного харчування і малорухливого способу життя, і, отже, висувають нові гіпотези. Однією з причин ожиріння можуть бути вірусні інфекції. Наразі виявлено п'ять вірусів, які вражають тварин, і три – людину, які «допомагають» їм набрати зайві кілограми. Дані віруси відносяться до групи так званих адено-вірусів і впливають на обмін речовин в жирових клітинах. Дослідники обґрунтовують, що ожиріння можуть викликати бактерії: виявилося, що кишечник людей із зайвою вагою містить мікроорганізми іншого типу, ніж кишечник худих. У кишечнику кожної людини мешкають трильйони бактерій та інших мікроорганізмів, які сприяють розщепленню їжі і борються з патогенними організмами.

Професор Д. Гордон (Jeffrey I. Gordon) припустив, що ця сукупність мікроорганізмів може впливати на вагу людини. Дослідження, опубліковані групою прихильників теорії Д. Гордона переконують, що мікроорганізми впливають на загальний стан здоров'я людини. Учені вивчили мікробіологічний склад екскрементів добровольців, які страждають на ожиріння, і порівняли його з аналізами струнких респондентів. У страждаючих на ожиріння людей виявилось на 20% більше бактерій Firmicutes і майже на 90% менше Bacteroidetes, ніж у струнких. Після того, як досліджувані провели рік на дієті з низьким вмістом жирів і вуглеводів і втратили близько 25% своєї ваги, вміст бактерій Firmicutes в їх кишечнику скоротився, а бактерій Bacteroidetes стало більше, хоча загальний рівень не зрівнявся з тим, який спостерігався у струнких людей. Також є думка, що ожиріння є й соціальною проблемою [1, с. 225].

Основні висновки. Таким чином, проблема надлишкової ваги та ожиріння людства зумовлена кількома чинниками, що поступово призводить до порушення обміну речовин і гормональної рівноваги. Хронічне підвищення рівня інсуліну викликає формування резистентності до нього, що є головною причиною ожиріння. А ключем до покращення соматичного здоров'я, ефективного метаболізму і протидії накопиченню зайвого жиру є по-перше: нормалізація гормонального фону (в першу чергу інсуліну); по-друге, позбавлення від надлишкових харчових стимуляторів, стресу; по-третє, дотримання принципів збалансованого харчування, раціонального режиму дня, покращення імунітету, оптимальної рухової активності та здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Федонюк Я. І. Анатомія та фізіологія з патологією. К. : Либідь, 2001. – 700 с.
2. Шуригін, Д. Я. Ожиріння / П.О. Вязіцкій, К. А. Сидоров. – Л.: Медицина, 1980. – 262 с.

Єлизавета Пшенична,

студентка 3 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету

Науковий керівник: **Т.Г.Грунтковська,**
викладач біології та хімії (БЕГК БДПУ)

НОВІ ВИДИ КВІТКОВО-ДЕКОРАТИВНИХ РОСЛИН ДЛЯ ОЗЕЛЕНЕННЯ МІСТ ПІВДНЯ УКРАЇНИ

Зелені насадження є невід'ємною частиною міських ландшафтів. Вони створюють середовище існування живих істот, мають естетичне значення, виховують любов до природи. Крім цього вони відіграють ще й велику санітарну роль, тому що захищають населені пункти, наше житло від пилу, вихлопних газів, шуму, виділяють необхідний для живих організмів кисень [1]. Виходячи з цього зрозуміло, що збільшення кількості зелених насаджень вкрай необхідно в містах. Останнім часом ця проблема вирішується не тільки за рахунок міських організацій, а й завдяки