



РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ

Хайруллоева Дилсора Шухрат қизи

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8467-6811>

*Государственное учреждение «Бухарский областной филиал
Республиканского научного центра экстренной медицинской помощи»,
Бухара, Республика Узбекистан.*

Аннотация.

Ожирение у детей школьного возраста является одной из наиболее актуальных медико-социальных проблем современности. Увеличение распространённости избыточной массы тела связано с малоподвижным образом жизни, нерациональным питанием, длительным использованием электронных устройств и снижением уровня физической активности. Детское ожирение повышает риск развития сахарного диабета 2-го типа, артериальной гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических неинфекционных патологий.

Ключевые слова: ожирение, дети школьного возраста, профилактика, избыточная масса тела, индекс массы тела, факторы риска, здоровый образ жизни.

Цель исследования — проанализировать современные данные о распространённости ожирения среди детей школьного возраста и определить основные направления его профилактики.

Материалы и методы. Проведён анализ отечественных и зарубежных научных публикаций последних лет, посвящённых эпидемиологии, факторам риска и профилактике ожирения у детей школьного возраста.

Результаты. Анализ литературы показал, что увеличение распространённости ожирения обусловлено комплексом факторов,



включающих несбалансированное питание, недостаточную физическую активность, нарушение режима сна, наследственную предрасположенность и особенности семейного образа жизни. Наиболее эффективными профилактическими мерами являются формирование культуры здорового питания, ежедневная физическая активность, ограничение времени использования электронных устройств, регулярный контроль индекса массы тела и проведение санитарно-просветительной работы среди родителей и школьников.

Закключение. Профилактика ожирения у детей школьного возраста должна носить комплексный характер и включать взаимодействие медицинских работников, педагогов, родителей и самих детей. Раннее выявление факторов риска и внедрение профилактических программ в образовательных учреждениях способствуют снижению распространённости ожирения и предупреждению развития хронических заболеваний во взрослом возрасте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. World Health Organization. **Obesity and overweight**. Geneva: WHO; 2025.
2. World Health Organization. **Guideline on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children and adolescents**. Geneva: WHO; 2024.
3. United Nations Children's Fund (UNICEF). **The State of the World's Children 2024: Child Nutrition**. New York: UNICEF; 2024.
4. International Obesity Task Force. **Childhood Obesity: Prevention and Management**. London; 2023.
5. European Association for the Study of Obesity. **Childhood Obesity Guidelines**. London; 2023.
6. Российское общество эндокринологов. Клинические рекомендации. **Ожирение у детей**. Москва; 2024.



7. Союз педиатров России. Федеральные клинические рекомендации по диагностике, лечению и профилактике ожирения у детей. Москва; 2024.

8. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. Национальные рекомендации по профилактике неинфекционных заболеваний у детей. Ташкент; 2023.