



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasini mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

## РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Эрметова Д.Ж.

### *Ургенчский государственный медицинский институт*

**Актуальность.** Рациональное питание – один из ключевых факторов профилактики ожирения, поскольку коррекция рациона способна снижать инсулинорезистентность, улучшать липидный профиль и уменьшать воспалительные процессы. Современные диетические подходы, такие как Средиземноморская диета, низкоуглеводные режимы питания, демонстрируют высокую эффективность в профилактике ожирения. Однако до сих пор ведутся дискуссии о наиболее оптимальном составе макро- и микронутриентов, а также о персонализированных стратегиях питания.

**Цель исследования.** Оценить влияние различных диетических стратегий на профилактику метаболического синдрома и ожирения, а также определить ключевые нутриенты, влияющие на его развитие.

**Материалы и методы.** Дизайн исследования основан на обзоре и анализе современных научных публикаций, клинических исследований и метаанализов, посвященных влиянию питания на профилактику ожирения. В качестве источников данных использованы авторитетные международные базы, включая PubMed, Cochrane Library, Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ).

В исследование включены работы, содержащие информацию о влиянии различных диетических стратегий на метаболические параметры, такие как уровень глюкозы, липидный профиль и индекс массы тела (ИМТ). Для обработки данных применен сравнительный анализ эффективности различных диет, а также статистическая обработка результатов на основе метаанализа.

**Результаты и обсуждение.** Влияние макронутриентов на метаболический синдром - белки (20–30% суточной калорийности) улучшают чувство насыщения, поддерживают мышечную массу, уменьшают инсулинорезистентность. Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) снижают воспаление, улучшают липидный профиль, уменьшают риск атеросклероза. Клетчатка (не менее 30 г/сутки) замедляет всасывание глюкозы, снижает инсулиновую нагрузку. Ограничение простых углеводов снижает постпрандиальные скачки глюкозы и риск развития инсулинорезистентности. Средиземноморская диета с высоким содержанием ПНЖК снижает риск метаболического синдрома на 30%. Средиземноморская диета – богатая овощами, орехами, рыбой, оливковым маслом; снижает маркеры воспаления и улучшает липидный профиль. Диета – высокое содержание овощей и молочных продуктов с низким содержанием жира, снижение потребления соли; эффективно снижает артериальное давление и массу тела. Низкоуглеводные диеты – снижение углеводов до 50 г/сут; быстрое уменьшение массы тела, но есть риск дефицита микронутриентов. Влияние отдельных нутриентов и пищевых добавок - омега-3 жирные кислоты уменьшают уровень триглицеридов, снижают воспаление. Пробиотики и пребиотики улучшают микробиоту кишечника, что способствует нормализации обмена веществ. Магний, калий способствуют снижению артериального давления и улучшению чувствительности к инсулину. Исследование 2022 года показало, что дефицит магния повышает риск диабета на 20%.

**Выводы.** Рациональное питание является ключевым фактором профилактики метаболического синдрома и ожирения. Средиземноморская диета демонстрирует наибольшую эффективность в снижении риска ожирения. Ограничение простых углеводов, увеличение потребления клетчатки, белка и ПНЖК способствует улучшению метаболических параметров. Внедрение персонализированных подходов (нутригенетика, мониторинг микробиоты) – перспективное направление профилактики. Таким образом, дальнейшие



**Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr**

исследования в области генетически персонализированных диет, изучения роли микробиома кишечника и разработки новых нутрицевтиков и пищевых добавок имеют высокое значение для улучшения профилактики и коррекции метаболического синдрома.

