

**SEMIZLIK BU KASALLIK**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156452>

**Samatxanova Gulchehra Zokr qizi**

*dietolog nutrisolog*

**Annotatsiya:** *ushbu maqolada semirib ketish sabablari, oziq-ovqat, faollik va uyqu, sog'liqni saqlashning ijtimoiy omillari (SDOH), genetika, kasalliklar, dorilar va boshqalar to'g'risida yozilgan.*

**Kalit so'zlar:** *semirish, oziq-ovqat, faollik, uyqu, genetika, kasalliklar, dorilar.*

Semirib ketish - bu odamning vazni uning bo'yi uchun sog'lom deb hisoblanganidan yuqori bo'lganda yuzaga keladigan murakkab kasallik. Semirib ketish bolalarga ham, kattalarga ham ta'sir qiladi. Ko'p omillar ortiqcha vazn ortishiga hissa qo'shishi mumkin, jumladan ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik darajasi va uyqu tartiblari. Salomatlikning ijtimoiy determinantlari, genetika va ba'zi dori-darmonlarni qabul qilish ham rol o'ynaydi.

Oziq-ovqat, faollik va uyqu

Ovqatlanish va jismoniy faollik, uyqusizlik va boshqa bir qator omillar ortiqcha vazn ortishiga ta'sir qiladi.

Sog'liqni saqlashning ijtimoiy omillari (SDOH)

Biz yashayotgan, o'rganadigan, ishlayotgan va o'ynaydigan sharoitlar salomatlikning ijtimoiy determinantlari (SDOH) deb ataladi. Agar bu sharoitlar salomatlikni qo'llab-quvvatlamasa, sog'lom oziq-ovqat tanlash va etarli jismoniy faollikni olish qiyin bo'lishi mumkin. SDOHdagi farqlar irqiy, etnik va ijtimoiy-iqtisodiy guruhlarda, shuningdek, turli geografialarda va turli jismoniy qobiliyatlarga ega bo'lgan odamlarda surunkali kasallikning natijalari va xavflariga, jumladan semirishga ta'sir qiladi.

Ota-onasi bilan ovqat pishirayotgan qiz.

Bolalar bog'chalari, maktablar yoki jamoalar kabi joylar ular taklif qiladigan oziq-ovqat va ichimliklar va jismoniy faoliyat imkoniyatlari orqali ovqatlanish tartibi va faolligiga ta'sir qiladi. Semirib ketishga ta'sir qiluvchi boshqa jamoat omillari orasida sog'lom oziq-ovqat variantlari, tengdoshlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashlar, marketing va reklama, shuningdek, jamiyat dizaynini belgilaydigan siyosatlar mavjud.

Genetika

Inson populyatsiyalaridagi genetik o'zgarishlar semirish epidemiyasi uchun javobgar bo'lish uchun juda sekin sodir bo'ladi. Shunga qaramay, bir nechta genlardagi variantlar ochlik va oziq-ovqat iste'molini ko'paytirish orqali semirishga hissa qo'shishi mumkin. Kamdan kam hollarda bitta genning o'ziga xos varianti (monogen semizlik) oilada irsiy semirishning aniq namunasini keltirib chiqaradi.

Kasalliklar va dorilar

Kushing kasalligi kabi ba'zi kasalliklar semirishga yoki kilogramm ortishiga olib kelishi mumkin. Ukol va ba'zi antidepressantlar kabi dorilar ham kilogramm ortishiga olib kelishi mumkin. Kimyoviy ta'sirlar va mikrobiomaning roli kabi boshqa omillarning roli bo'yicha tadqiqotlar davom etmoqda.

Nima qilish mumkin?

Ovqatlanish naqshlari

Sog'lom ovqatlanish 2020-2025 yillardagi amerikalik tashqi piktogramma uchun ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalarga amal qiladi. Bu turli xil sabzavot va mevalar, to'liq donalar, turli xil yog'siz proteinli ovqatlar, kam yog'li va yog'siz sut mahsulotlariga urg'u beradi. Bundan tashqari, shakar, qattiq yog'lar yoki natriy qo'shilgan oziq-ovqat va ichimliklarni cheklaydi. Sog'lom vazn uchun sog'lom ovqatlanishga qarang.

Ish joylari va jamoat ob'ektlari rahbarlari ushbu sharoitlarda mavjud bo'lgan oziq-ovqat va ichimliklarning ozuqaviy sifatini yaxshilashlari mumkin.

So'qmoq bo'ylab sayr qilayotgan oila

Jismoniy faollik

Amerikalik jinsiy aloqa belgisi uchun jismoniy faollik bo'yicha ko'rsatmalar 3 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalar kun davomida jismoniy faol bo'lishlarini tavsiya qiladi. 6 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalar har kuni kamida 60 daqiqa o'rtacha va kuchli jismoniy faoliyatga muhtoj. Kattalar uchun haftada 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyat kerak.

Jamiyatlar odamlarning kundalik manzillariga piyoda yoki velosipedda borishlarini osonlashtirish uchun muhit yaratishi yoki o'zgartirishi mumkin.

Uxlash

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar kuniga 14-17 soat uxlashlari kerak. Yoshi bilan bu miqdor kamayadi; o'smirlar kuniga 8 dan 10 soatgacha uxlashlari kerak, kattalar esa kuniga 7 yoki undan ortiq soat uxlashlari kerak.

Salomatlikning ijtimoiy belgilovchilari

Davlat erta parvarishlash va ta'lim tizimlari ovqatlanish, chaqaloqlarni oziqlantirish, jismoniy faollik va ekrandan foydalanish vaqtini qamrab oluvchi standartlarni ilgari surishi mumkin. Erta parvarish va ta'limga qarang.

Jamiyatlar, dasturlar, tashabbuslar va sog'liqni saqlash amaliyotchilari sog'liq uchun to'siqlarni bartaraf etish va sog'likka erishish uchun birgalikda ishlashlari mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bouchard C. Semizlikka moyillikning genetik arxitekturasini aniqlash: qiyin, ammo engib bo'lmaydigan vazifa tashqi belgi. Am J Clin Nutr 2010; 91:5–6.

2. Choquet H, Meyre D. Semizlik genetikasi: biz nimani o'rgandik? tashqi belgi Curr Genomics. 2011;12:169-79.

3. <https://www.cdc.gov/obesity/basics/causes.html#:~:text=Obesity%20is%20a%20complex%20disease,activity%20levels%2C%20and%20sleep%20routines.>