SEMIZLIK-BUGUNGI KUN MUAMMOSI

Anorboyeva Dilnavo Doniyor qizi - talaba
Aslonova Zebiniso Anvarovna - Ph.D., dotsent
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Semizlik – organizmda ortiqcha yog‘ to‘planishi bilan tavsiflanadigan surunkali kasallik bo‘lib, turli xil sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin. Semizlik dunyo miqyosida jiddiy muammoga aylanib, ko‘plab sog‘liq muammolariga olib kelmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining har sakkizinchisi ortiqcha vazndan aziyat chekadi. Mutaxassislar taxminlariga ko‘ra, 2050-yilga kelib, 25 yoshdan kattalarning yarmidan ko‘pi (taxminan 3,8 milliard kishi) va 24 yoshgacha bo‘lgan 746 million kishi ortiqcha vazngа ega bo‘lishi mumkin. Shuningdek, bolalar va o‘smirlar orasida semizlik xavotirli darajada o‘sib, 2050-yilga kelib semizlik bilan yashovchilar soni 360 millionga yetishi mumkinligi tahmin qilinmoqda*

Kalit so‘zlar: *semizlik, ortiqcha vazn, sabablari, kasalliklar.*

ОЖИРЕНИЕ-ПРОБЛЕМА СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ

Анорбоева Дильнаво Дониер кизи - студентка
Аслонова Зебинисо Анваровна - Ph.D., доцент
Ташкентский Международный университет Кимё (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Ожирение – это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме, что может привести к различным проблемам со здоровьем. Ожирение становится серьезной проблемой в мировом масштабе, вызывая многочисленные медицинские осложнения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый восьмой житель планеты страдает избыточным весом. По прогнозам специалистов, к 2050 году более половины людей старше 25 лет (примерно 3,8 миллиарда человек) и 746 миллионов человек младше 24 лет будут иметь избыточный вес. Кроме того, уровень ожирения среди детей и подростков растет тревожными темпами, и к 2050 году число людей, живущих с ожирением, может достигнуть 360 миллионов.*

Ключевые слова: *ожирение, избыточный вес, причины, заболевания.*

OBESITY IS A PROBLEM OF TODAY

Anorboyeva Dilnavo Doniyor kizi - student
Aslonova Zebinosa Anvaravna - Ph.D., associate professor
Kimyo international university in Tashkent (Tashkent, Uzbekistan)

Annotation. *Obesity is a chronic disease characterized by excessive fat accumulation in the body, which can lead to various health problems. Obesity has become a serious global issue, causing numerous medical complications. According to the World Health Organization (WHO), one in eight people worldwide suffers from excess weight. Experts predict that by 2050, more than half of the population over the age of 25 (approximately 3.8 billion people) and 746 million people under the age of 24 will be overweight. Additionally, obesity rates among children and adolescents are increasing at an alarming rate, and by 2050, the number of people living with obesity could reach 360 million.*

Key words: *obesity, overweight, causes, diseases.*

Semizlik – keng tarqalgan kasalliklardan biri bo‘lib, uning tarqalishini o‘rganish ayniqsa dolzarb hisoblanadi. Chunki u yurak-qon tomir va metabolik kasalliklarning, shuningdek, onkologik patologiyalarning rivojlanishiga olib keluvchi asosiy omillardan biridir. So‘nggi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, semizlik bilan og‘rigan bemorlar orasida COVID-19 tufayli o‘lim holatlari yuqoriroq ekani qayd etilgan.[1]

So‘nggi o‘n yilliklarda barcha yosh guruhlarida semizlikning ortib borishi kuzatilmoqda. 2016-yilgi ma’lumotlarga ko‘ra, dunyo bo‘ylab 18 yoshdan oshgan 1,9 milliarddan ortiq odam ortiqcha vazngа ega bo‘lgan, ulardan 650 milliondan ortig‘i semizlikdan aziyat chekkan. Bu esa sayyoramizdagi kattalar aholining taxminan 13 foizini (erkaklar orasida 11 foiz, ayollar orasida 15 foiz) tashkil etadi.

Jahon semizlik federatsiyasining hisob-kitoblariga ko‘ra, 2025-yilga borib, erkaklar orasida semizlik darajasi 18 foizdan, ayollar orasida esa 21 foizdan oshadi. Ayrim davlatlarda esa bu ko‘rsatkich yanada yuqori bo‘lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, dunyodagi barcha semizlik holatlarining uchdan bir qismi atigi beshta davlat – AQSh, Xitoy, Braziliya, Hindiston va Rossiyaga to‘g‘ri keladi [2].

Ortiqcha vazn va semizlikning sabablari

Ortiqcha vazn va semizlik organizmdagi energiya iste’moli (ratsion) va energiya sarfi (jismoniy faollik) o‘rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi.

Ko‘pgina hollarda semizlik ko‘p omilli kasallik bo‘lib, u obesogen muhit, psixososial omillar va genetik o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Biroq, ayrim bemorlar guruhida semizlikka olib keluvchi asosiy sabablarni aniq ajratib ko‘rsatish mumkin. Bular quyidagilardan iborat: dori vositalari, kasalliklar, harakatsizlik, tibbiy muolajalar (yatrogenik omillar), monogen kasalliklar yoki genetik sindromlar.

Ortiqcha vazn yig‘ish va yog‘ to‘planishining dastlabki bosqichlarini aniqlash bo‘yicha samarali tibbiy tizimning yo‘qligi semizlikning rivojlanishini yanada og‘irlashtirmoqda [3]. Bolalikdagi yuzaga kelgan semizlik 70-80% ehtimollik bilan o‘smirlik va kattalar davrida ham semizlikka olib keladi. Bugungi kunda semizlik yurak-qon tomir kasalliklari (YQTK) va metabolik buzilishlarning muhim xavf omili hisoblanadi. JSST ma’lumotlariga ko‘ra, semizlik 2-turdagi qandli diabetning 44-57% holatlariga, o‘t tosh kasalligini 30% ga, yurak ishemik kasalligini 17-23% ga, arterial gipertenziya (yuqori qon bosimi)ni 17% ga, osteoartritni 14% da kelib chiqish sababi hisoblanadi. Shuningdek, reproduktiv funksiyaning buzilishi va onkologik kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi [4].

Ortiqcha vazn va semizlik sabab bo‘ladigan sog‘liq xavflari tobora yaxshiroq o‘rganilib, tushunilmoqda.

2019-yilda optimal darajadan yuqori tana massasi indeksi (BMI) yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, onkologik kasalliklar, asab tizimi kasalliklari, surunkali nafas yo‘llari kasalliklari va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari kabi noinfeksion kasalliklar (NCD) sababli taxminan 5 million o‘limga olib kelgan

Bolalik va o‘smirlik davrida ortiqcha vaznga ega bo‘lish bolalarning sog‘lig‘iga darhol ta’sir qiladi va turli noinfeksion kasalliklarning, jumladan, 2-toifa qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklarining erta rivojlanish xavfini oshiradi. Bolalar va o‘smirlar orasida semizlik psixososial jihatdan ham salbiy oqibatlarga ega bo‘lib, o‘quv jarayoniga va hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Semizlikka chalingan bolalar ko‘pincha stigma, diskriminatsiya va zo‘ravonlikka duch kelishadi. Shuningdek, bolalik va o‘smirlik davrida semizlikka chalingan odamlar kattalar hayotida ham semizlikdan aziyat chekishi ehtimoli yuqori bo‘lib, ular kelajakda ham noinfeksion kasalliklar rivojlanish xavfiga duch kelishadi.

Semizlik epidemiyasining iqtisodiy oqibatlari ham juda muhim. Agar hech qanday chora ko‘rilmasa, 2030-yilga kelib dunyo bo‘ylab ortiqcha vazn va semizlikning yillik iqtisodiy xarajatlari 3 trillion AQSh dollariga, 2060-yilga borib esa 18 trillion AQSh dollaridan oshishi prognoz qilinmoqda.

Shuningdek, kam va o‘rta daromadli mamlakatlarda, jumladan, past ijtimoiy-iqtisodiy guruhlarda semizlikning tez o‘sib borishi, ilgari faqat yuqori daromadli davlatlarga xos bo‘lgan ushbu muammoni global darajaga olib chiqmoqda [5].

2020-yilda COVID-19 pandemiyasi boshlanishidan oldin ham ortiqcha yog‘ to‘planishi bilan bog‘liq global pandemiya mavjud edi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) 2016-yilda 1,9 milliard kattalar hamda 5–19 yosh oralig‘idagi 340 milliondan ortiq bola va o‘smirlar ortiqcha vazn yoki semizlik bilan yashayotganini taxmin qilgan edi [6]. Semizlikning tarqalishi, ayniqsa, rivojlanayotgan iqtisodiyotlarda barqaror o‘sib borayotganligi sababli, Jahon semizlik federatsiyasi 2030-yilga borib dunyo bo‘ylab bir milliard odam, jumladan, har besh ayoldan biri va har yetti erkakdan biri semizlik bilan yashashini prognoz qilmoqda [7].

Surunkali noinfeksion kasallik sifatida semizlik bugungi davrning eng jiddiy global sog‘liqni saqlash muammolaridan biri sifatida tan olingan.

Semizlik deyarli barcha ichki organ tizimlariga ta’sir ko‘rsatadi va ko‘plab sog‘liq muammolari va asoratlariga sabab bo‘ladi, jumladan ruhiy kasalliklar, saraton, hayot sifatining pasayishi va umr davomiyligining qisqarishi. COVID-19 pandemiyasi esa semizlikning salbiy ta’sirlarini yana bir bor ochib berdi, chunki semizlik COVID-19 bilan bog‘liq asoratlar va o‘lim holatlari bilan bevosita bog‘liq ekani isbotlandi [8].

Bundan tashqari, semizlikning sog‘liqni saqlash xarajatlariga katta ta’sir ko‘rsatishi bilan birga, bandlik, mehnat unumdorligi va ishchi kuchining iqtisodiy faoliyatida ham sezilarli muammolarni keltirib chiqarishi ma’lum. Bu esa mehnat bozoriga salbiy ta’sir ko‘rsatib, jiddiy iqtisodiy yuk keltirib chiqaradi [9].

Semizlikning global muammo ekani va sog‘liqni saqlash tizimining turli jabhalarida tez-tez uchrayotganligi sababli, har birimiz uning oqibatlari va samarali boshqarish usullari haqida yaxshi xabardor bo‘lishimiz zarur.

Semizlikning global muammosi va uni oldini olish bo‘yicha choralar

2019-yilda semizlik barcha noinfeksion kasalliklar tufayli yuzaga kelgan o‘limlarning taxminan 12 foiziga sabab bo‘lgan. Semizlik tarqalishining o‘sib borayotgan tendensiyasini inobatga olgan holda,

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) hukumatlar va jamiyatlarni semizlikning oldini olish va uni boshqarishni jadallashtirishga chaqirmoqda. Buning uchun butun hayot davomida semizlikning asosiy sabablarini bartaraf etishga qaratilgan tavsiyalar qabul qilinishi lozim [10]. Ushbu tavsiyalar va tezlashtirilgan harakat rejasi 2022-yil may oyida bo‘lib o‘tgan 75-Jahon sog‘liqni saqlash assambleyasida JSST a’zo davlatlari tomonidan qo‘llab-quvvatlandi [11]. Bu esa semizlikning og‘ir oqibatlarini oldini olish uchun a’zo davlatlarni tezkor choralar ko‘rishga yo‘naltiruvchi uzoq kutilgan muvofiqlashtirilgan strategiya bo‘ldi.

Har yili 4-martda nishonlanadigan Jahon semizlik kuni (WOD) semizlik haqidagi xabardorlikni oshirish, semizlikdan aziyat chekayotgan shaxslar hamda semizlikni davolash va oldini olishga jalb qilingan mutaxassislarni birlashtirish, shuningdek, global semizlik inqiroziga qarshi kurashish uchun ijobiy o‘zgarishlar va takomillashtirilgan siyosatni ilgari surishga qaratilgan [12]. WOD 2023 mavzusi — “Nuqtai nazarni o‘zgartirish: Keling, semizlik haqida gaplashamiz” — ushbu muammoning dolzarbligini yana bir bor ta’kidlaydi. Shu sababli, Singapore Medical Journal (SMJ) jurnalining mart soni semizlikning turli jihatlariga, ayniqsa, Singapur kontekstiga bag‘ishlandi.

Singapurda semizlik jiddiy sog‘liqni saqlash muammosi bo‘lib qolmoqda. Yillar davomida sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va oziq-ovqat muhitini yaxshilash bo‘yicha sezilarli sarmoyalar kiritilgan bo‘lsa-da, nega semizlik darajasi pasaymayotgani haqida savollar tug‘iladi. Ehtimol, semizlikning o‘sishini nol darajada ushlab turishning o‘zi hozircha yetarli natija bo‘lishi mumkinmi? Qanday bo‘lmasin, semizlikni o‘ziga xos patofiziologiyaga ega bo‘lgan surunkali qaytalanuvchi kasallik sifatida tan olish orqali unga bo‘lgan yondashuvni o‘zgartirish zarur [13]. Semizlik bilan yashovchi shaxslarni e’tibor markaziga qo‘ygan holda, uning turli sabablariga ega bo‘lgan murakkab kasallik ekanligini va har bir odamda har xil klinik ko‘rinishlarga ega bo‘lishi mumkinligini tan olish muhim. Shuningdek, har bir bemorning davolashga bo‘lgan javobi ham individual bo‘lishi mumkin.

Xulosa- semirish organizmda ortiqcha yog‘ to‘planishi natijasida yuzaga keladigan jiddiy muammo bo‘lib, u insonning umumiy salomatligiga ham, hayot sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu muammo dunyo bo‘ylab keng tarqalgan bo‘lib, uning asosiy sabablariga noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlik, genetik moyillik, gormonal buzilishlar va stress kiradi. Semirish nafaqat tashqi ko‘rinishga, balki inson salomatligiga ham jiddiy ta’sir qiladi. Uning asosiy sabablari noto‘g‘ri ovqatlanish, harakatsizlik, gormonal o‘zgarishlar va ruhiy bosim bilan bog‘liq. Ushbu muammoni oldini olish va davolash uchun sog‘lom turmush tarzini olib borish, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish lozim. Shuningdek, semizlikning asoratlari oldini olish uchun shifokor bilan maslahatlashish muhim. Salomatlik – inson uchun eng katta boylikdir, uni asrash esa har birimizning qo‘limizda. Umuman olganda, semirishni nazorat qilish va oldini olish uchun hayot tarzini tubdan o‘zgartirish talab etiladi. Bu esa inson sog‘lig‘ini yaxshilash, umrini uzaytirish va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shunday ekan, ortiqcha vazn muammosiga befarq bo‘lmaslik, sog‘lom turmush tarziga o‘tish va o‘z sog‘lig‘imizni asrash har birimizning vazifamizdir.

ADABIYOTLAR

1. Дедов И.И., Шестакова М.В., Мельниченко Г.А., и др. Междисциплинарные клинические рекомендации «Лечение ожирения и коморбидных заболеваний» // Ожирение и метаболизм. - 2021. - Т. 18. - №1. - С. 5-99.

2. Ng M, Fleming T, Robinson M, et al. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Lancet. 2014;384(9945):766-781. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8

3. Симонова Г.И., Никитин Ю.П., Брагина О.М., и др. Фактическое питание и здоровье населения Сибири: результаты двадцатилетних эпидемиологических исследований // Бюллетень сибирского отделения Российской академии медицинских наук. - 2006. - Т. 26. - №4. - С. 22-30.

4. Маматхужаева Г., Арзикулов А. (2024). Epidemiology of childhood obesity in the world. Международный журнал научной педиатрии, 3(5), 599–604. https://doi.org/10.56121/2181-2926-2024-3-5-599-604

5. Okunogbe et al., “Economic Impacts of Overweight and Obesity.” 2nd Edition with Estimates for 161 Countries. World Obesity Federation, 2022. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

6. World Health Organization. Obesity and overweight. [Last accessed on 01 Dec 2022]. Available from: https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/

7. Lobstein T, Brinsden H, Neveux M. World Obesity Atlas 2022. World Obesity Federation. 2022. [Last accessed on 01 Dec 2022]. Available from: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files /World_Obesity_Atlas_2022.pdf .

8. *Popkin BM, Du S, Green WD, Beck MA, Algaith T, Herbst CH, et al. Individuals with obesity and COVID-19: A global perspective on the epidemiology and biological relationships. Obes Rev. 2020;21: e13128. doi: 10.1111/obr.13128.* [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

9. *Junxing C, Huynh VA, Lamoureux E, Tham KW, Finkelstein EA. Economic burden of excess weight among older adults in Singapore: A cross-sectional study. BMJ Open. 2022;12: e064357. doi: 10.1136 /bmjopen-2022-064357.*

10. World Health Organization. Follow-up to the political declaration of the third high-level meeting of the General Assembly on the prevention and control of non-communicable diseases. Annex 12: Acceleration plan to support member states in implementing the recommendations for the prevention and management of obesity over the life course. Seventy-fifth World Health Assembly, Provisional agenda item 14.1. 2022. Apr 27, [Last accessed on 01 Dec 2022]. Available from: https://apps.who.int /gb/ebwha /pdf_files /WHA75 /A75_10Add6-en.pdf

11. World Health Organization. Seventy-fifth World Health Assembly — Daily update: 27 May 2022. [Last accessed on 30 Dec 2022]. Available from: https:// www.who.int / news /item/27-05-2022-seventy-fifth-world-health-assembly---daily-update--27-may-2022 .

12. World Obesity Federation. World Obesity Day. [Last accessed on 01 Feb 2023]. Available from: https://www.worldobesity.org/what-we-do/world-obesity-day .

13. *Bray GA, Kim KK, Wilding JPH. Obesity: A chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. Obes Rev. 2017; 18:715–23. doi: 10.1111/obr.12551.*