



ALIMENTAR SEMIZLIKNING XAVF OMILLARI

Xasanov Mirzaolim Ilyosbek o'g'li

Andijon Davlat Tibbiyot Instituti magistranti

mirzaolinkhasanov@gmail.com

Abstract: Alimentary obesity is a common metabolic disorder resulting from improper nutrition and a sedentary lifestyle. This article analyzes the main risk factors of alimentary obesity, including the consumption of high-calorie foods, lack of physical activity, genetic predisposition, stress, and hormonal imbalance. Additionally, the impact of these risk factors on the body and preventive measures aimed at reducing obesity are discussed.

Key words: Alimentary obesity, risk factors, improper nutrition, physical inactivity, genetic predisposition, stress, hormonal imbalance, metabolic disorders, prevention.

Introduction. Alimentar semizlik – noto‘g‘ri ovqatlanish va kamharakat turmush tarzi natijasida rivojlanadigan keng tarqalgan kasallik bo‘lib, u metabolik buzilishlar, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va boshqa surunkali kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Zamonaviy jamiyatda semizlik tarqalishi keskin ortib bormoqda, bu esa turli yoshdagi insonlarning salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi.[1]

Alimentar semizlikning rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy xavf omillari orasida yuqori kaloriyalı va nojo‘ya oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish, jismoniy faollikning yetishmovchiligi, genetik moyillik, stress va gormonal disbalans kabi omillar mavjud. Ushbu maqolada semizlikning sabab va xavf omillari tahlil qilinib, uning oldini olish choralari muhokama qilinadi. Profilaktik tadbirlarning samarali qo‘llanilishi semizlik bilan bog‘liq kasalliklarni kamaytirish va aholi salomatligini yaxshilashga yordam beradi.[2]



Alimentar semizlikning rivojlanishiga ta'sir etuvchi bir qator asosiy xavf omillari mavjud bo'lib, ularning har biri metabolik jarayonlarga bevosita yoki bilvosita ta'sir qiladi. Ushbu omillarni chuqur tahlil qilish semizlikka qarshi samarali profilaktika va davolash usullarini ishlab chiqishga yordam beradi.[3]

1. Noto'g'ri ovqatlanish. Yuqumsiz kasalliklarning asosiy sabablaridan biri yuqori kaloriyali oziq-ovqat mahsulotlarini haddan tashqari iste'mol qilishdir. Fast-food, shirinliklar, gazlangan ichimliklar va yog'li mahsulotlarning ko'p iste'mol qilinishi organizmda yog' to'planishiga olib keladi. Bundan tashqari, muvozanatsiz ratsionda oqsil, tolalar va foydali yog' kislotalari yetishmovchiligi metabolizmning buzilishiga sabab bo'ladi.

2. Kamharakat turmush tarsi. Zamonaviy jamiyatda jismoniy faollikning kamayishi alimenter semizlikning muhim xavf omillaridan biridir. Texnologik rivojlanish natijasida odamlar harakatsiz hayot kechirishga moyillik bildiradi. Ish faoliyatining asosan kompyuter oldida o'tishi, jamoat transporti va avtomobillardan ko'p foydalanish kaloriyalarni kam sarflashga va yog' to'planishiga sabab bo'ladi.

3. Genetik moyillik. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, semizlikka genetik predispozitsiya katta rol o'ynaydi. Agar ota-onaning biri yoki har ikkisi semizlikka duchor bo'lsa, farzandlarda ham ushbu kasallik rivojlanish ehtimoli yuqori bo'ladi. Genetik omillar yog' to'planishi, ishtaha va metabolizm tezligiga ta'sir ko'rsatadi.

4. Stress va psixologik omillar. Ruhiy zo'riqish va doimiy stress ovqatlanish tartibining buzilishiga olib keladi. Ko'plab insonlar depressiya yoki bezovtalik holatida yuqori kaloriyali va zararli mahsulotlarni iste'mol qilishga moyillik bildiradi. Bundan tashqari, stress gormoni – kortizolning ortishi yog' to'planishini tezlashtiradi.

5. Gormonal disbalans. Gormonlar metabolizm jarayonida muhim rol o'ynaydi. Gipotireoz (qalqonsimon bez yetishmovchiligi), insulin qarshiligi va polikistik tuxumdon sindromi (PCOS) kabi holatlar yog' to'planishini kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, insulin



darajasining oshishi qondagi glyukoza miqdorini tartibga solish buzilishiga olib keladi, bu esa semizlik rivojlanishiga zamin yaratadi.[4]

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, alimenter semizlik ko'plab omillar ta'sirida rivojlanadi va kompleks yondashuv orqali oldini olish mumkin. Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, jismoniy faollikni oshirish, stressni boshqarish va gormonal muvozanatni kuzatib borish semizlikning oldini olish va davolashda samarali usullar hisoblanadi.

Shuningdek, aholining oziq-ovqat madaniyati va sog'lom turmush tarzi bo'yicha xabardorligini oshirish, semizlikni profilaktika qilishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu muammoga qarshi kurashda tibbiyot mutaxassislari, dietologlar va psixologlarning hamkorligi yuqori natijalar berishi mumkin.[5]

Alimentar semizlik global sog'liqni saqlash muammolaridan biri bo'lib, uning rivojlanishiga noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, genetik moyillik, stress va gormonal disbalans kabi omillar sabab bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu xavf omillarini erta aniqlash va profilaktik chora-tadbirlarni qo'llash orqali semizlikning oldini olish va uning oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish hamda gormonal muvozanatni saqlash semizlikni oldini olishning asosiy yo'llaridan biridir. Shuningdek, aholining xabardorligini oshirish, individual va jamoaviy profilaktika dasturlarini keng joriy etish orqali ushbu muammoning tarqalish darajasini kamaytirish mumkin. Semizlikka qarshi kurashda kompleks yondashuv tibbiyot, dietologiya va psixologiya sohalarining samarali hamkorligini talab qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight: Key Facts and Prevention Strategies. Geneva: WHO, 2023
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The Role of Diet and Physical Activity in Obesity Prevention 2022
3. Bray, G. A., & Kim, K. K. "The Pathophysiology of Obesity: Genetic and Environmental Influences." International Journal of Obesity, 2021
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Obesity and Metabolic Disorders: Causes and Risk Factors. 2023.
5. Malik, V. S., Hu, F. B. "Sugar-Sweetened Beverages and Obesity: A Public Health Perspective." The American Journal of Clinical Nutrition, 2020