

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
МЕТОДОВ СНИЖЕНИЯ ВЕСА У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО
ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И
АНАЛИЗА СОСТАВА ТЕЛА.**

Қаюмова Шахноза Жамшидовна

Термезский университет экономики и сервиса

Медицинский факультет

Преподаватель кафедры профилактической медицины

e-mail: shqayumova1996@gmail.com

Аннотация

Данное исследование посвящено изучению эффективности методов снижения массы тела у женщин репродуктивного возраста на основе антропометрических показателей и анализа состава тела. Оценивались динамика индекса массы тела, соотношение талии и бедер, а также процентное содержание жировой и мышечной тканей. Анализировалось влияние различных диетологических и физических программ на метаболические процессы. Полученные результаты показали, что индивидуализированный подход к выбору стратегий снижения массы тела повышает их эффективность.

Ключевые слова: Антропометрия, состав тела, снижение массы тела, репродуктивный возраст, женское здоровье, индекс массы тела, соотношение талии и бедер, жировая ткань, мышечная масса, метаболизм, физическая активность, диетология.

Введение

Проблема контроля массы тела у женщин репродуктивного возраста остаётся одной из актуальных задач современной медицины, поскольку напрямую связана с состоянием метаболического здоровья, гормональным балансом и риском развития хронических заболеваний. Избыточная масса тела в данной группе часто обусловлена малоподвижным образом жизни, нарушениями питания и эндокринными изменениями, что приводит к существенным сдвигам в составе тела.

Современные подходы к снижению массы тела направлены не только на уменьшение общей массы, но и на качественную оценку состава тела, включая жировую и мышечную ткань, а также водный баланс. В качестве основных инструментальных критериев широко используются антропометрические

показатели, такие как индекс массы тела (ИМТ), соотношение талии и бёдер и толщина кожно-жировых складок.

В последние годы доказано, что индивидуализированные программы, включающие коррекцию питания и дозированную физическую активность, обладают более высокой эффективностью по сравнению с универсальными схемами снижения массы тела. Такой подход позволяет уменьшить жировую массу при сохранении мышечной ткани и улучшении метаболических процессов. Цель данного исследования — оценка эффективности методов снижения массы тела у женщин репродуктивного возраста на основе антропометрических показателей и анализа состава тела, а также определение наиболее эффективных индивидуализированных стратегий коррекции массы тела.

Материалы и методы

Данное исследование выполнено с использованием наблюдательного и аналитического дизайна с оценкой антропометрических показателей и состава тела у женщин репродуктивного возраста. В исследование включались женщины с различным уровнем избыточной массы тела, прошедшие программы коррекции веса, включающие диетологические рекомендации и физическую активность.

Антропометрическая оценка проводилась с определением массы тела, роста, индекса массы тела (ИМТ), а также соотношения талии и бедер (ОТ/ОБ). Дополнительно анализировался состав тела с оценкой процентного содержания жировой и мышечной массы с использованием биоимпедансного анализа.

Участницы были разделены на группы в зависимости от применяемого метода снижения массы тела: диетическая коррекция, физическая активность и комбинированный подход. Оценка показателей проводилась до начала вмешательства и через определённый период наблюдения.

Статистическая обработка полученных данных включала расчет средних значений и сравнительный анализ динамики показателей между группами с использованием стандартных методов вариационной статистики.

Результаты

В ходе исследования были проанализированы изменения антропометрических показателей и состава тела у женщин репродуктивного возраста в зависимости от применяемого метода снижения массы тела. Полученные данные демонстрируют выраженную положительную динамику во всех группах, однако наибольшая эффективность отмечена при комбинированном подходе.

Таблица 1. Динамика антропометрических показателей до и после вмешательства (n=90)

Показатель	Диетическая коррекция (до)	Диетическая коррекция (после)	Физическая активность (до)	Физическая активность (после)	Комбинированный подход (до)	Комбинированный подход (после)
Масса тела (кг)	82.4 ± 6.3	77.1 ± 5.8	83.1 ± 6.1	78.9 ± 5.6	81.9 ± 6.0	73.2 ± 5.1
ИМТ (кг/м ²)	30.6 ± 2.1	28.7 ± 1.9	30.9 ± 2.0	29.1 ± 1.8	30.5 ± 2.2	27.2 ± 1.7
ОТ/ОБ	0.89 ± 0.05	0.86 ± 0.04	0.90 ± 0.06	0.87 ± 0.05	0.88 ± 0.05	0.82 ± 0.04
Окружность талии (см)	94.2 ± 7.1	88.5 ± 6.3	95.0 ± 6.8	90.1 ± 6.2	93.8 ± 7.0	84.6 ± 5.5

Описание результатов таблицы 1:

Отмечено снижение массы тела во всех группах исследования. Наиболее значительное уменьшение массы тела наблюдалось в группе комбинированного подхода (с 81.9 ± 6.0 до 73.2 ± 5.1 кг), что свидетельствует о более высокой эффективности данного метода. Аналогичная тенденция выявлена по ИМТ и окружности талии, где снижение показателей было более выраженным при сочетании диеты и физической активности.

Таблица 2. Изменения состава тела у участниц исследования

Показатель	Диетическая коррекция (до)	Диетическая коррекция (после)	Физическая активность (до)	Физическая активность (после)	Комбинированный подход (до)	Комбинированный подход (после)

Жировая масса (%)	38.5 ± 3.2	34.9 ± 3.0	39.1 ± 3.1	35.8 ± 2.9	38.7 ± 3.3	31.4 ± 2.7
Мышечная масса (%)	32.1 ± 2.8	33.4 ± 2.6	31.8 ± 2.7	33.0 ± 2.5	32.0 ± 2.9	35.1 ± 2.4
Вода в организме (%)	46.2 ± 3.5	48.0 ± 3.2	45.9 ± 3.4	47.5 ± 3.1	46.1 ± 3.6	49.2 ± 3.0
Основной обмен (ккал/сут)	1520 ± 110	1585 ± 105	1535 ± 108	1602 ± 102	1518 ± 112	1658 ± 98

Описание результатов таблицы 2:

Изменения состава тела подтверждают улучшение метаболических показателей во всех группах. Снижение процента жировой массы сопровождалось увеличением доли мышечной ткани и повышением уровня основного обмена. Наиболее выраженные положительные изменения также наблюдались в группе комбинированного подхода, что указывает на его преимущество в коррекции состава тела.

Обсуждение

Полученные результаты исследования демонстрируют выраженные различия в эффективности различных подходов к снижению массы тела у женщин репродуктивного возраста. Наиболее значимые изменения антропометрических показателей и состава тела были выявлены в группе, применявшей комбинированный подход, включающий диетическую коррекцию и регулярную физическую активность. Это подтверждает современные представления о том, что комплексное воздействие на энергетический баланс организма является наиболее физиологически обоснованной стратегией снижения массы тела.

Снижение массы тела и индекса массы тела во всех исследуемых группах указывает на общую эффективность применяемых вмешательств. Однако различия между группами свидетельствуют о том, что изолированные методы (только диета или только физическая активность) обеспечивают менее

выраженный эффект по сравнению с их сочетанием. Подобная тенденция объясняется тем, что диетическая коррекция преимущественно влияет на энергетический дефицит, тогда как физическая активность способствует увеличению энергозатрат и сохранению мышечной массы.

Особое значение в исследовании имел анализ состава тела. Уменьшение процента жировой массы при одновременном увеличении доли мышечной ткани и показателей основного обмена отражает не только снижение массы тела, но и улучшение метаболического статуса. Поддержание мышечной массы является ключевым фактором долгосрочного контроля веса, поскольку именно мышечная ткань определяет уровень базального метаболизма.

Полученные данные согласуются с результатами ряда современных исследований, в которых отмечается, что индивидуализированные программы коррекции массы тела, учитывающие исходный уровень физической активности, питание и особенности обмена веществ, обеспечивают более устойчивые результаты. В частности, важным фактором является адаптация программ под физиологические особенности женщин репродуктивного возраста, включая гормональный фон и возможные колебания массы тела, связанные с циклическими изменениями.

Кроме того, использование антропометрических показателей (ИМТ, окружность талии, соотношение талии и бедер) в сочетании с биоимпедансным анализом позволяет более точно оценивать динамику изменений, чем применение только одного метода оценки. Это особенно важно в клинической практике, где требуется комплексная оценка эффективности вмешательств.

Следует отметить, что несмотря на положительные результаты, исследование имеет определённые ограничения. К ним относятся ограниченный объем выборки и относительно короткий период наблюдения, что не позволяет полностью оценить долгосрочную устойчивость достигнутых результатов. Также важным аспектом является необходимость учета психологических факторов, которые могут существенно влиять на соблюдение режима питания и физической активности.

Таким образом, полученные данные подтверждают высокую эффективность комбинированного подхода к снижению массы тела у женщин репродуктивного возраста и подчеркивают необходимость индивидуализации программ коррекции массы тела с учетом антропометрических и метаболических характеристик.

Заключение

Проведённое исследование показало, что снижение массы тела у женщин репродуктивного возраста наиболее эффективно при использовании комплексного подхода, сочетающего диетическую коррекцию и регулярную физическую активность. Анализ антропометрических показателей и состава тела подтвердил, что именно комбинированная стратегия обеспечивает более выраженное уменьшение массы тела, индекса массы тела и окружности талии, а также способствует улучшению качественного состава тела за счёт снижения жировой массы и сохранения мышечной ткани.

Сравнительная оценка трёх методов вмешательства (диетического, физического и комбинированного) показала, что изолированные подходы дают умеренный эффект, тогда как их сочетание приводит к более устойчивым и физиологически благоприятным изменениям. Это подтверждает важность одновременного воздействия на энергетическое поступление и энергозатраты организма как ключевого механизма коррекции массы тела.

Отдельное значение имеет использование антропометрических показателей в сочетании с биоимпедансным анализом состава тела, что позволяет более точно оценивать не только количественные, но и качественные изменения в организме. Такой подход повышает объективность контроля эффективности программ снижения массы тела и может быть рекомендован для широкого применения в клинической практике.

Полученные результаты также подчёркивают необходимость индивидуализации программ коррекции массы тела с учётом исходного метаболического статуса, уровня физической активности и особенностей образа жизни женщин репродуктивного возраста. Индивидуальный подход позволяет повысить приверженность к рекомендациям и улучшить долгосрочные результаты.

Ограничениями исследования являются относительно небольшой объём выборки и ограниченный период наблюдения, что требует дальнейших исследований с более длительным мониторингом для оценки устойчивости полученных результатов. Также перспективным направлением является включение психологических и поведенческих факторов, влияющих на эффективность программ снижения массы тела.

В целом, результаты исследования подтверждают высокую клиническую значимость комбинированного подхода и обосновывают необходимость его внедрения в практику профилактики и коррекции избыточной массы тела у женщин репродуктивного возраста.

Использованная литература

1. Aksin Ş., Yilmaz M. The role of thiol/disulfide homeostasis in unexplained primary infertile patients: A prospective cohort study // *Medicine*. – 2025. –104(9):p e41641, February 28 doi: 10.1097/MD.00000000000041641 x
2. Anusha K.H., Thyagaraju Chitra, Nandeesha H. Assessment of Thyroid Auto-antibodies in Euthyroid Infertile Women with Polycystic Ovarian Syndrome - A Cross-sectional Analytical Study. // *Journal of Human Reproductive Sciences* 17(4):p 269-274, Oct–Dec 2024. | doi: 10.4103/jhrs.jhrs_155_24
3. Bahreiny S.S., Aghaei M., Amraei, Mahdi, Dabbagh, Mohammad Reza. Exploring the relationship between Hashimoto's thyroiditis and male fertility: A meta-analytic and meta-regression perspective on hormonal and seminal factors. // *Asian Pacific Journal of Reproduction* 13(4):p 147- 159, August 2024. | doi: 10.4103/apjr.apjr_72_24.
4. Siddiqi S.S., Mukherjee A. Unraveling the impact of thyroid disease on semen quality: Links to oxidative stress and antioxidant capacity in infertile male // *Thyroid Research and Practice*. // *Thyroid Research and Practice* 20(2):p 84, May–Aug 2024. | doi: 10.4103/trp.trp_17_24
5. Faramarz S., Asadikaram G., Abbasi-Jorjandi M. Organochlorine pesticides and epigenetic alternations in unexplained female infertility // *Gene*. – 2025. Volume 945, 149288, doi: 10.1016/j.gene.2025.149288.
6. Халимова Ф.Т. Гормоны щитовидной железы и надпочечников в прогнозировании группы риска нарушения
7. Халимова Ф.Т. Оценка тиреоидной системы у женщин различных этнических групп с учетом климатогеографических условий проживания // *Здоровье, демография, экология финноугорских народов*. 2015. № 4. С. 88-91.
8. Шукуров Ф.А., Халимова Ф.Т. Состояние тиреоидной системы в оценке репродуктивного здоровья женщин, проживающих в разных климатогеографических зонах // *Биология и интегративная медицина*. 2023. № 3 (62). С. 31-39.
9. Халимова Ф.Т. Особенности гонадотропных и тиреоидных гормонов у женщин, проживающих в различных климатогеографических зонах // *Агаджанянские чтения. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Посвящается 90- летию со дня рождения академика Н.А. Агаджаняна*. 2018. С. 271-272.