



SEMIZLIKNING SALOMATLIKKA SALBIY TA'SIRI

U. A. Teshaboyev

o'qituvchi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti.

Farg'ona filiali

Annotatsiya

Aholining uzoq umr ko'rish davomiyligini ta'minlash dolzarb masalalardan biridir. Zero, ushbu ko'rsatkich insonlarning sog'lom turmush tarzi va farovon hayoti ifodasidir. Bugungi kunda rivojlangan davlatlar o'rtasida ko'p tarqalayotgan kasalliklardan biri bu semizlikdir. Semizlik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan jiddiy holatdir. U yurak va qon tomir kasalliklari, 2-turdagi diabet, suyak va bo'g'im muammolari, nafas olish qiyinchiliklari, saraton kasalliklari va jigar kasalliklariga olib kelishi mumkin. Shuningdek, semizlik psixologik salomatlikka ham ta'sir qilishi, depressiya va o'zini past baholash kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va tibbiy maslahatlar semizlikni boshqarish va uning salbiy ta'sirlarini kamaytirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: semizlik, kasalliklar, oldini olish, ovqatlanish, energetik, jismoniy faollik, davolash.

Аннотация

Обеспечение продолжительности жизни населения является одной из актуальных задач в области здравоохранения. Этот показатель отражает здоровый образ жизни и благополучие человека. В настоящее время одной из широко распространенных болезней среди развитых стран является ожирение. Ожирение представляет собой серьезное состояние, негативно влияющее на здоровье, приводящее к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету 2 типа, проблемам с костями и суставами, нарушениям дыхания, онкологическим заболеваниям и заболеваниям печени. Кроме того, ожирение оказывает отрицательное влияние на психологическое здоровье, вызывая депрессию и низкую самооценку. Здоровое питание, физическая активность и



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th March, 2025

медицинские рекомендации помогают контролировать ожирение и снижать его негативные последствия.

Ключевые слова: ожирение, заболевания, профилактика, питание, энергетический баланс, физическая активность, лечение.

Semizlikning rivojlanishi organizmdagi energiya qabul qilish va sarflash o'rtasidagi muvozanatning buzilishi natijasida yuzaga keladi. Semizlik kelib chiqish sabablari teri ostida asosan qorin devorining pastki qismida, dumbalar va sonlarda, shuningdek, qorinda (charmida, ichak tutqichlarida, qorindagi sohada) hamda boshqa ichki a'zolar atrofida yog'larning ortiqcha to'planishidir.

Shu sababli, energetik muvozanatni saqlash uchun organizm gormon darajasini tartibga solishi, energiya sarflashni kamaytirishi, oziqa moddalarning so'rilishi samaradorligini oshirishi, ovqatlanish xulqini tartibga solishi (ishta'hani pasaytirish), yog'li energetik depolardan yetishmayotgan energiyani safarbar qilishi kerak.

Semizlik har qanday yoshlarda kuzatiladigan surunkali metabolik kasallik hisoblanib, aholining umumiy kasallanish va o'limi holatlari ko'payishi bilan kechadi. Taraqqiy topgan jamiyatda genetika o'zgarish bo'lmasa ham, ya'ni irsiy omillarga bog'liq bo'lmagan holda semizlik keskin ortib bormoqda.

Semizlikning rivojlanishi organizmdagi energiya qabul qilish va sarflash o'rtasidagi muvozanatning buzilishi natijasida yuzaga keladi. Tana og'irligi o'zaro bog'liq tizimlar kompleksining murakkab munosabatlari orqali tartibga solinadi: qabul qilingan energiya (kaloriya) va sarflangan energiya. Semizlik rivojlanishiga kamharakatlik va oson hazm bo'ladigan kaloriya (ularning ortiqchasi organizmda yog' to'qimalarida triglitseridlar shaklida to'planadi) hissasi qo'shadi. Semizlik uchun irsiy moyillik semizlikdan aziyat chekayotgan oilalardagi shaxslarda aniq namoyon bo'ladi.

1. Semizlik va uning sabablari

Semizlikning rivojlanishiga turli omillar ta'sir qiladi. Ulardan eng asosiylari quyidagilardir:



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th March, 2025

- **Genetika:** Irsiy omillar semizlikka moyillikni oshiradi. Agar oilada semiz odamlar bo'lsa, bu shaxsda ham semizlikka moyillik ortishi mumkin.
- **Kam harakatlilik:** Yuzaga kelgan semizlikning asosiy sababi — bu kam harakatlanish, ya'ni jismoniy faollikning pastligi. Kompyuterda ko'p vaqt o'tkazish, televizor ko'rish kabi faoliyatlar semizlikka olib kelishi mumkin.
- **Noto'g'ri ovqatlanish:** Yog'li va yuqori kaloriyalı oziq-ovqatlar iste'mol qilish semizlikka olib keladi. Shakarli ichimliklar, fast food, pishiriqlar va shirinliklar semizlikni qo'zg'atadi.
- **Psixologik omillar:** Ba'zi odamlar stress, depressiya yoki boshqa psixologik holatlar tufayli ko'p ovqatlanadilar. Buning natijasida semizlik rivojlanishi mumkin.

2. Semizlikning salomatlikka ta'siri

Semizlik turli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Ular orasida:

- **2-tur qandli diabet:** Semizlikning eng keng tarqalgan asoratlaridan biri 2-tur qandli diabetdir. Semiz odamlarning tanasidagi insulinga bo'lgan qarshilik ortadi, bu esa qon shakarining ko'tarilishiga olib keladi.
- **Yurak va qon tomir kasalliklari:** Semizlik yurak xastalıkları, jumladan, yurak ishemik kasalligi va miokard infarktiga olib kelishi mumkin. Tana vaznining oshishi qon bosimining ko'tarilishiga va qon tomirlarda yog'li cho'kindi (ateroskleroz) hosil bo'lishiga olib keladi.
- **Insult:** Semizlikning yuqori xavfi insultni keltirib chiqarishi mumkin, chunki yuqori tana og'irligi qon tomirlari va yurak tizimiga ortiqcha yuk keltiradi.
- **Surunkali kasalliklar:** Semiz odamlar surunkali venoz yetishmovchilik, artrit, holestatit, o't-tosh kasalligi kabi turli surunkali kasalliklarga ham moyil bo'ladilar.
- **Metabolik sindrom:** Metabolik sindrom - bu semizlik, yuqori qon bosimi, yuqori qand darajasi va dislipidemiya (qon tarkibidagi yog'li moddalar miqdorining oshishi) kabi omillarni o'z ichiga oladi.

3. Semizlikni davolash usullari

- **Ovqatlanish tizimini o'zgartirish:** Ratsionni to'g'ri va muvozanatli qilish juda muhim. Ko'proq meva, sabzavot va oqsilga boy oziq-ovqatlar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Yog'lar va shakarni kamaytirish kerak.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th March, 2025

- **Jismoniy faollik:** Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy faollikni amalga oshirish kerak. Yengil yugurish, piyoda yurish, suzish yoki velosipedda sayr qilish semizlikni kamaytirishga yordam beradi.
- **Davolash dori vositalari:** Ba'zi dorilar semizlikni davolashda yordam beradi, ammo ularni faqat shifokor tomonidan yozib berilgan bo'lishi kerak. Bu dorilar semizlikka olib keladigan metabolik jarayonlarni tartibga solishi mumkin.
- **Psixologik yordam:** Ovqatlanish odatlari va stressni boshqarish uchun psixologik yordam ham kerak bo'lishi mumkin. Bu, xususan, stress yoki emotsional ovqatlanish bilan kurashish uchun foydalidir.

4. Semizlikni oldini olish

Semizlikning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish muhim:

- **Jismoniy faoliyatni oshirish:** Doimiy jismoniy faoliyat yuritish, piyoda yurish, sport bilan shug'ullanish semizlikni oldini olishga yordam beradi.
- **Oziqlanishni tartibga solish:** Yog'lar va shakarni kamaytirish, meva, sabzavot va oqsilga boy ovqatlar iste'mol qilish kerak.
- **Kichik porsiyalar:** Ovqatni kichik porsiyalarda iste'mol qilish va tez-tez ovqatlanish metabolizmni tezlashtiradi va semizlikning oldini oladi.
- **Yaxshi uyqu:** Uyqusizlik semizlikka olib kelishi mumkin, shuning uchun yaxshi uxlashni ta'minlash kerak.

5. Semizlik va yosh

Semizlik yoshga qarab turlicha ta'sir ko'rsatadi. Masalan, bolalar va o'smirlar orasida semizlik ko'pincha surunkali kasalliklar va psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Yoshi katta odamlar esa semizlikni yurak va qon tomir kasalliklari, diabet kabi kasalliklar bilan bog'liq ko'proq xavfga duchor bo'lishadi.

6. Semizlik va jamiyatdagi ta'siri

Semizlik jamiyatga ham jiddiy iqtisodiy va ijtimoiy ta'sir ko'rsatadi. Semizlikdan aziyat chekayotgan odamlar ko'proq tibbiy yordamga muhtoj bo'ladi, bu esa sog'liqni saqlash tizimiga yuk keltiradi. Shuningdek, semizlikni davolashda xarajatlar ham ortadi, bu esa iqtisodiy yukni oshiradi.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th March, 2025

Xulosa

Umuman olganda, semizlik – bu nafaqat estetik, balki salomatlikka ham zararli ta’sir ko’rsatadigan jiddiy muammo. Shuning uchun unga qarshi kurashish muhimdir, bu nafaqat individual, balki ijtimoiy darajada ham ahamiyatlidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO). (2020). «Obesity and Overweight». [<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>]
2. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2016). «The Nutrition Source – Obesity Prevention». [<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/obesity-prevention/>]
3. Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., & Imamura, F. (2017). «Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes In the United States». JAMA, 317(9), 912–924. [<https://doi.org/10.1001/jama.2017.0947>]
4. Abenavoli, L., et al. (2018). «Obesity and liver diseases: A review of current concepts». Journal of Clinical Medicine, 7(8), 232. [<https://doi.org/10.3390/jcm7080232>]
5. Mora, S., et al. (2020). «The Role of Obesity in the Development of Heart Disease and Diabetes». American Journal of Cardiology, 125(5), 808–814. [<https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2019.11.053>]
6. Flegal, K. M., et al. (2013). «Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010». JAMA, 303(3), 235-241. [<https://doi.org/10.1001/jama.2012.739>]
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). (2020). «Overweight & Obesity». [<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/overweight-obesity>]
8. Swinburn, B. A., et al. (2011). «The global obesity pandemic: Shaped by global drivers and local environments». The Lancet, 378(9793), 804–814. [[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60813-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60813-1)]



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th March, 2025

-
9. Visscher, T. L. S., et al. (2008). «Obesity and health outcomes: A review». *Obesity Reviews*, 9(5), 347–357. [<https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00465.x>]
 10. Singh, G. K., & Siahpush, M. (2014). «Widening socioeconomic disparities in obesity in the United States, 1971–2004». *American Journal of Public Health*, 104(2), e3–e12. [<https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301347>]