



Студент: Постоева Анна  
Научные руководители: Antti Uutela, professor of Public Health

Магистерская диссертация: 30 ECTS  
Специальность: Общественное здоровье  
Дата: 21-22 мая 2011 г.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ «ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА» У ЖЕНЩИН

### Реферат

**Введение:** Распространенность ожирения во всем мире сегодня носит характер эпидемии. Различные методики для снижения веса предлагаются населению. «Программа снижения веса» работает в Городском эндокринологическом центре, г.Архангельск, но ее эффективность ранее не оценивалась.

**Целью** нашего исследования явилось оценить эффект «Программы снижения веса» у женщин.

**Материалы и методы:** Мы провели панельное исследование, куда включались женщины, участвующие в двухнедельном курсе «Программа снижения веса» с 01.01.2010 по 31.07.10 с последующим наблюдением в течение 6 месяцев. Мы оценили данные антропометрического и лабораторного обследования, теста IWQOL-Lite до обучения и через 6 месяцев. Статистический анализ проведен с помощью парного t-теста, множественной и логистической регрессии.

**Результаты:** Мы проанализировали результаты обследования 55 женщин. Через 6 месяцев мы получили снижение массы тела (-11,32кг; 95%CI: -9,24; -13,41), индекса массы тела (-2,74кг/м<sup>2</sup>; 95%CI: -0,69; -6,18), окружности талии (-9,76см; 95%CI: -7,13; -12,39) и бедер (-12,66см; 95%CI: -6,28; -19,04), массы (-5,86кг; 95%CI: -0,11; -11,84) и объема (-4,69%; 95%CI: -3,3; -6,08) жировой ткани, систолического (-12,97мм рт.ст.; 95%CI: -4,18; -21,76) и диастолического (-9,55мм рт.ст.; 95%CI: -5,68; -13,41) артериального давления, уровня общего холестерина крови (-1,1ммоль/л; 95%CI: -0,63; -1,57). Исходные значения окружности талии, стажа заболевания и уровня общего холестерина значимо отрицательно ассоциированы с изменением окружности талии. Меньший уровень холестерина исходно также негативно ассоциирован с массой тела. Отмечалось значимое улучшение самооценки среди участниц через 6 месяцев по данным IWQOL-Lite. Исходная масса тела (OR=1,16; 95%CI: 1,0; 1,33), курение (OR для бывших курильщиц=0,17; 95%CI: 0,04; 0,8); OR для курильщиц=0,05; 95%CI: 0,004; 0,7) значимо влияли на вероятность отказа от последующего наблюдения.

**Выводы:** «Программа снижения веса» эффективна в снижении массы тела, окружности талии и бедер, артериальном давлении и уровне общего холестерина через 6 месяцев.

**Ключевые слова.** Ожирение, программа снижения веса.