

**BOLALAR VA O‘SMIRLAR ORASIDA ORTIQCHA VAZN VA SEMIZLIK
TARQALISHI, XAVF OMILLARI VA ASORATLARI****Abdurazzaqova Kamola Abdullajonovna***Navoiy davlat universiteti Umumiy tibbiy fanlar kafedrası o‘qituvchisi***ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlikning global tarqalishi, asosiy xavf omillari hamda asoratlari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot davomida Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti, UNICEF, World Obesity Federation va boshqa xalqaro tashkilotlarning so‘nggi hisobotlari hamda ilmiy maqolalar o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, 1990–2022 yillar oralig‘ida bolalar va o‘smirlar orasida semizlik darajasi to‘rt baravar oshgan bo‘lib, bu tendentsiya global miqyosda davom etmoqda. Asosiy xavf omillari sifatida noto‘g‘ri ovqatlanish, yuqori darajada qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish va jismoniy faollikning yetarli emasligi aniqlangan. Semizlik bolalarda yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, tayanch-harakat tizimi kasalliklari hamda ruhiy salomatlik muammolari rivojlanish xavfini oshiradi. O‘zbekistonda ham bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlikning tarqalishi ortib borayotgani qayd etilgan bo‘lib, 2010–2022 yillar oralig‘ida 5–19 yoshdagi bolalarda ushbu ko‘rsatkich 15 foizdan 19 foizgacha oshgan. Maqolada profilaktik chora-tadbirlar bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *ortiqcha vazn, semizlik, bolalar, o‘smirlar, tana massasi indeksi, xavf omillari, asoratlar, profilaktika, O‘zbekiston.*

KIRISH

Ortiqcha vazn va uning og‘ir shakli bo‘lgan semizlik bugungi kunda dunyo bo‘ylab bolalar salomatligi uchun eng dolzarb va tez sur‘atlar bilan o‘sib borayotgan tahdidlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammo yuqori daromadli mamlakatlarga emas, balki past va o‘rta daromadli davlatlarni ham qamrab olgan global sog‘liqni saqlash muammosiga aylangan.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma‘lumotlariga ko‘ra, 1990–2022 yillar oralig‘ida bolalar va o‘smirlar orasida semizlik darajasi to‘rt baravar oshgan. Kattalar orasida esa semizlikning tarqalishi ayollarda ikki martadan ko‘proq, erkaklarda esa qariyb uch martaga oshgan. 2022 yilda 18 yosh va undan katta bo‘lgan 2,5 milliard kishi ortiqcha vaznga ega bo‘lgan bo‘lsa, ulardan 890 milliondan ortig‘i semizlik bilan yashayotgan edi. Bu esa kattalarning 43 foizini tashkil etadi.

2024 yilda 5 yoshgacha bo‘lgan 35 million bola ortiqcha vaznga ega bo‘lgan. 2022 yilda esa 5–19 yoshdagi 390 milliondan ortiq bolalar va o‘smirlar ortiqcha vazn bilan yashagan bo‘lib, ularning 160 million nafari semizlikdan aziyat chekkan. Ushbu yosh guruhida ortiqcha vaznning tarqalishi 1990 yildagi 8 foizdan 2022 yilga kelib 20 foizgacha oshgan. Xususan, 2022 yilda qizlarning 19 foizi va o‘g‘il bolalarning 21 foizi ortiqcha vaznga ega bo‘lgan.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti bilan hamkorlik qilgan 1 500 dan ortiq tadqiqotchilar tarmog‘i 5 yosh va undan katta bo‘lgan qariyb 220 million kishining bo‘yi va tana vazni ko‘rsatkichlarini tahlil qilgan. Tadqiqot natijalari semizlikning oldini olish va uni nazorat qilishni bolalik davridan boshlab voyaga yetguncha davom ettirish muhimligini ko‘rsatgan.

Tadqiqot maqsadi: bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlikning tarqalishini, xavf omillarini va asoratlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish hamda O‘zbekistondagi vaziyatni baholash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Global miqyosda bolalar semizligining epidemiologik ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.
2. Semizlikning asosiy xavf omillarini aniqlash.
3. Semizlikning sog‘liq va iqtisodiy asoratlarini baholash.
4. O‘zbekistondagi vaziyatni o‘rganish.
5. Profilaktik chora-tadbirlar bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

ADABIYOTLAR SHARHI

Global epidemiologik ko‘rsatkichlar

NCD Risk Factor Collaboration tomonidan 220 million kishini qamrab olgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bolalar va o‘smirlar orasida semizlikning tarqalishi global miqyosda jiddiy tashvish uyg‘otmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining hisobotlariga ko‘ra, 2022 yilda dunyo bo‘ylab 5–19 yoshdagi har beshinchi bola ortiqcha vazn yoki semizlikdan aziyat chekkan.

Baur va boshqalar (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar bolalik davridagi semizlikning kattalik davrida ham saqlanib qolishini va jiddiy kasalliklar rivojlanish xavfini oshirishini tasdiqlagan. Mualliflarning ta’kidlashicha, bolalik davrida shakllangan ovqatlanish odatlari va turmush tarzi keyinchalik salomatlikka uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatadi.

Rivojlanayotgan mamlakatlardagi holat

Lobstein va Jackson-Leach (2017) ta’kidlashicha, ko‘plab past va o‘rta daromadli mamlakatlar «ovqatlanishning ikki tomonlama yuki» deb ataluvchi holatga duch kelmoqda. Bunday mamlakatlarda bir tomondan to‘yib ovqatlanmaslik va mikroelementlar yetishmovchiligi saqlanib qolayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan ortiqcha vazn va semizlik holatlari tez sur‘atlarda ortib bormoqda. Bir mamlakat, bir jamoa va hatto bir oilaning o‘zida ham to‘yib ovqatlanmaslik va semizlikning birgalikda uchrashi kuzatilmoqda.

O‘zbekistondagi ilmiy tadqiqotlar

Ibragimov va Shamansurova (2026) tomonidan O‘zbekistonda olib borilgan tadqiqot 2010–2022 yillar oralig‘ida 5–19 yoshdagi bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn tarqalishini tahlil qilgan . Natijalarga ko‘ra, ushbu ko‘rsatkich 2010 yildagi taxminan 15 foizdan 2018 yilda 17 foizga va 2022 yilda 19 foizga oshgan. Tadqiqot mualliflari bu o‘shni energiyaga boy oziq-ovqat mahsulotlarining mavjudligi ortishi va xalqaro tez tayyorlanadigan ovqat tarmoqlarining kengayishi bilan bog‘lashgan.

Mirsagatova va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar bolalar va o‘smirlar orasida semizlikning o‘sh borishi zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri ekanligini ta’kidlagan . Mualliflarning qayd etishicha, yoshligida ortiqcha vazni mavjud bolalarda katta bo‘lgan sari semizlikka moyillik ham ortib boradi.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqotda tizimli adabiyotlar tahlili usuli qo‘llanilgan. Ma’lumotlar Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti, UNICEF, World Obesity Federation, World Bank va boshqa xalqaro tashkilotlarning rasmiy hisobotlari hamda ilmiy maqolalaridan to‘plangan. Tahlil jarayonida quyidagi mezonlarga asoslanilgan:

1. **Inklyuziya mezonlari:** 2012–2026 yillar oralig‘ida chop etilgan, bolalar va o‘smirlar semizligiga bag‘ishlangan ilmiy manbalar.

2. **Eksklyuziya mezonlari:** Faqat kattalar semizligiga oid yoki ilmiy asoslanmagan manbalar.

3. **Ma’lumotlar tahlili:** Statistik ko‘rsatkichlar, epidemiologik ma’lumotlar va sifat tahlili.

Tahlil jarayonida O‘zbekiston va xorijiy manbalardan olingan ma’lumotlar qiyosiy tahlil qilindi. Adabiyotlar ro‘yxatida 2012 yildan keyin chop etilgan manbalarga ustuvorlik berildi.

NATIJALAR

Global tarqalish ko‘rsatkichlari

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining so‘nggi hisobotlariga ko‘ra, bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlikning tarqalishi quyidagi ko‘rsatkichlarda namoyon bo‘ladi :

1990–2022 yillar oralig‘ida bolalar va o‘smirlar orasida semizlik darajasi to‘rt baravar oshgan. 5–19 yoshdagi bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vaznning tarqalishi 1990 yildagi 8 foizdan 2022 yilga kelib 20 foizgacha oshgan. 2022 yilda qizlarning 19 foizi va o‘g‘il bolalarning 21 foizi ortiqcha vaznga ega bo‘lgan. 2024 yilda 5 yoshgacha bo‘lgan 35 million bola ortiqcha vaznga ega bo‘lgan .

FAO tomonidan 2024 yilda e‘lon qilingan hisobotga ko‘ra, 391 million bola ortiqcha vaznga ega bo‘lib, ulardan 188 millioni og‘ir semizlik darajasiga chalingan. Bu ko‘rsatkich

har besh boladan biri ortiqcha vazn bilan, har o‘ntasidan biri esa semizlik bilan yashayotganini ko‘rsatadi .

Xavf omillari

Semizlik va ortiqcha vaznning asosiy sabablari noto‘g‘ri ovqatlanish, yuqori darajada qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish hamda jismoniy faollikning yetarli emasligi bilan bog‘liqdir . Zamonaviy hayot tarzi, energiyaga boy, ammo oziqaviy qiymati past bo‘lgan mahsulotlarning keng tarqalishi va kamharakat turmush tarzi ushbu muammoning yanada kuchayishiga olib kelmoqda.

O‘zbekistonlik mutaxassislarining ta’kidlashicha, bolalar o‘rtasida transyog‘larga to‘yingan tez tayyorlanadigan ovqatlar, shirinliklar, yuqori kaloriyali oziq-ovqatlar, gazli va rangli ichimliklar iste‘mol qilish ommalashgan. Qolaversa, bo‘sh vaqtini televizor, kompyuter qarshisida yoki har xil gadjetlarda o‘tkazadigan o‘g‘il-qizlar safi kengaymoqda .

Kyrkili va boshqalar (2024) tomonidan olib borilgan tizimli tadqiqot natijalariga ko‘ra, meva, sabzavot va butun don mahsulotlariga boy parhezga rioya qilish bolalarda ortiqcha vazn va semizlik xavfini kamaytiradi. Aksincha, shirinliklar, qayta ishlangan don mahsulotlari, tez tayyorlanadigan ovqatlar va qayta ishlangan go‘sht mahsulotlariga boy parhez ushbu xavfni oshiradi .

Asoratlar

Bolalik va o‘smirlik davridagi ortiqcha vazn salomatlik uchun jiddiy xavf omili hisoblanadi. U quyidagi kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi :

- Yuqori qon bosimi
- Yurak-qon tomir kasalliklarining dastlabki belgilari
- 2-tip qandli diabet
- Tayanch-harakat tizimi kasalliklari
- Boshqa yuqumli bo‘lmagan kasalliklar

Bundan tashqari, semizlik bolalarning ruhiy salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatib, stigma, kamsitish va zo‘ravonlik holatlari tufayli ularning hayot sifati va ta’limdagi muvaffaqiyatlarini pasaytirishi mumkin .

O‘zbekistonlik mutaxassislar semizlik qandli diabetning 2-turini rivojlantiruvchi xavf ekanligini ta’kidlashgan. Agar bu kasallik bolalarda 18 yoshga to‘lgunga qadar paydo bo‘lsa, ularning umr ko‘rish davomiyligi qisqarishi ehtimoli ortadi. Ateroskleroz, arterial gipertenziya kabi yurak-qon tomir xastaliklarining erta yoshda paydo bo‘lishida ham vazn ortishining ta’siri katta .

Semirib ketish o‘g‘il bolalarda balog‘atga etishning kechikishiga, qizlarda esa aksincha, tezlashishiga sabab bo‘ladi. Bu kelajakda bepushtlikni keltirib chiqarishi mumkin. Vazn

ortishi dastlab surunkali yog‘li jigar distrofiyasi, keyingi bosqichda esa jigar tsirrozi kasalligini paydo qilishi ham tibbiyotda o‘z tasdig‘ini topgan .

2021 yilda me‘yoriy darajadan yuqori tana massasi indeksi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, saraton kasalliklari, nevrologik va surunkali nafas olish tizimi kasalliklari kabi yuqumli bo‘lmagan kasalliklar sababli taxminan 3,7 million o‘lim holati bilan bog‘liq bo‘lgan .

Iqtisodiy oqibatlar

World Bank hisobotlariga ko‘ra, agar zarur choralar ko‘rilmasa, ortiqcha vazn va semizlik bilan bog‘liq global iqtisodiy xarajatlar 2030 yilga kelib yiliga 3 trillion AQSh dollariga, 2035 yilga kelib esa 4 trillion AQSh dollaridan oshadi hamda 2060 yilga borib 18 trillion AQSh dollaridan ortiq miqdorga yetishi mumkin .

O‘zbekistondagi vaziyat

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda ham bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlikning tarqalishi ortib bormoqda. Mamlakatda ovqatlanish odatlarining o‘zgarishi, yuqori kaloriyali va qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlari iste‘molining ko‘payishi hamda jismoniy faollikning kamayishi ushbu muammoning asosiy omillari sifatida qayd etilmoqda .

Ibragimov va Shamansurova (2026) tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, O‘zbekistonda 5–19 yoshdagi bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn tarqalishi 2010 yildagi taxminan 15 foizdan 2022 yilda 19 foizga oshgan. Barcha yosh guruhlarida ortiqcha vazn tarqalishi o‘g‘il bolalarda qizlarga nisbatan yuqori bo‘lgan. 2022 yilda 5–9 yoshdagi o‘g‘il bolalarda ushbu ko‘rsatkich taxminan 25 foizni tashkil etgan .

2017 yilda O‘zbekistonda o‘tkazilgan milliy ovqatlanish tadqiqoti natijalariga ko‘ra, 5 yoshgacha bo‘lgan bolalar orasida ortiqcha vazn va semizlikning umumiy tarqalishi 4,6 foizni tashkil etgan. Mazkur tadqiqotda Navoiy viloyatida ushbu ko‘rsatkich taxminan 5,3 foiz darajasida qayd etilgan bo‘lib, bu ayrim hududlarga nisbatan yuqoriroq ko‘rsatkich hisoblanadi .

UNICEF tomonidan O‘zbekistonda maktab ovqatlanish muhiti bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar maktab yoshidagi bolalar orasida shakarli ichimliklar, yuqori kaloriyali gazaklar va yuqori darajada qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlari iste‘molining ortib borayotganini ko‘rsatdi . Ushbu omillar keyinchalik ortiqcha vazn, semizlik va boshqa yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

MUHOKADA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlik global miqyosda jiddiy muammoga aylangan. Ushbu tendentsiya nafaqat yuqori daromadli mamlakatlarda, balki past va o‘rta daromadli davlatlarda ham kuzatilmoqda .

O‘zbekistonda ham bu muammo ortib borayotgani, ayniqsa maktab yoshidagi bolalar orasida shakarli ichimliklar va yuqori kaloriyalı gazaklar iste’molining ko‘payishi xavotirga solmoqda . Ibragimov va Shamansurova tomonidan olib borilgan tadqiqot O‘zbekistonda ortiqcha vazn tarqalishining o‘sishi energiyaga boy oziq-ovqat mahsulotlarining mavjudligi ortishi va xalqaro tez tayyorlanadigan ovqat tarmoqlarining kengayishi bilan bir vaqtga to‘g‘ri kelishini ko‘rsatgan .

Mutaxassislarning ta’kidlashicha, semizlikning aniqlanish darajasi birlamchi tibbiy yordam tizimi xodimlarining hushyorligi va ota-onalarning ushbu muammoga bo‘lgan munosabatiga ham bog‘liqdir. Ko‘plab ota-onalar boladagi ortiqcha vaznni sog‘lom rivojlanish belgisi sifatida qabul qilishlari sababli muammo kech aniqlanadi .

Kyrkili va boshqalar tomonidan olib borilgan meta-tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish bolalarda ortiqcha vazn va semizlik xavfini sezilarli darajada kamaytiradi . Bu esa profilaktik chora-tadbirlarning muhimligini ta’kidlaydi.

Shuni ta’kidlash kerakki, O‘zbekistonda «Aholi salomatligi-2030» strategiyasi loyihasiga ko‘ra, aholi orasida to‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali ortiqcha vaznga ega aholi ulushini 50 foizga va semizligi mavjud aholi ulushini 23 foizga qadar kamaytirish mo‘ljallangan. Maktabgacha va maktab ta’lim tizimida sog‘lom ovqatlanish ta’minlanadi, bunda bolalar va yoshlar o‘rtasida semizlik 30 foizga qisqartiriladi

XULOSA

1. Bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlik global miqyosda tez sur‘atlar bilan o‘rib borayotgan muammo bo‘lib, 1990–2022 yillar oralig‘ida semizlik darajasi 4 baravar oshgan.

2. Semizlikning asosiy xavf omillari noto‘g‘ri ovqatlanish, yuqori darajada qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish va jismoniy faollikning yetarli emasligi hisoblanadi.

3. Bolalik davridagi semizlik kattalik davrida ham saqlanib qoladi va jiddiy kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi.

4. O‘zbekistonda ham bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn va semizlikning tarqalishi ortib bormoqda, bu esa profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirishni talab qiladi.

5. Iqtisodiy xarajatlar 2060 yilga borib 18 trillion AQSh dollaridan oshishi mumkin, bu esa muammoning global iqtisodiy ahamiyatini ko‘rsatadi.

Tavsiyalar:

✓ Maktablarda sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni rag‘batlantirish dasturlarini joriy etish.

✓ Ota-onalar va tibbiyot xodimlari o‘rtasida tushuntirish ishlarini olib borish.

✓ Bolalar semizligini erta aniqlash va profilaktika qilish tizimini takomillashtirish.

- ✓ Milliy va xalqaro hamkorlikni kuchaytirish.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. World Health Organization. Obesity and overweight. Geneva: World Health Organization; 2025.
2. World Health Organization. Obesity. Geneva: World Health Organization; 2025.
3. NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of population-based studies involving 220 million participants. The Lancet. 2024;403:1027–1050.
4. UNICEF. Childhood Overweight and Obesity Advocacy Guidance. New York: United Nations Children's Fund; 2021.
5. Ibragimov M, Shamansurova Z. Trends in overweight and obesity among children and adolescents in Uzbekistan. European Journal of Endocrinology. 2026;195:i561.
6. World Health Organization. Noncommunicable diseases: key facts. Geneva: World Health Organization; 2024.
7. UNICEF Uzbekistan. Assessment of School Nutrition Environments in Uzbekistan. Tashkent: UNICEF Uzbekistan; 2022.
8. UNICEF Uzbekistan. National Nutrition Survey in Uzbekistan. Tashkent: UNICEF Uzbekistan; 2019.
9. Baur LA, Lobstein T, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. Obesity Reviews. 2019;20(S1):4–14.
10. Kyrkili A, Saltaouras G, Bountziouka V, et al. Dietary patterns and risk of childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. Proceedings of the Nutrition Society. 2024.
11. World Bank. Obesity: Health and Economic Consequences of an Emerging Challenge. Washington DC: World Bank; 2020.
12. Xudaynazarova S, Kuryazova S, Ilxomova H. Bashlangich maktab yoshidagi bolalarda ortiqcha tana og'irligida yurak-qon tomirlar tizimi holati. International Journal of Scientific Pediatrics. 2025;4(5):1089–1092.