



SEMIZLIK – GLOBAL MUAMMO

Muhammadodilov Qobiljon Qodirjon o'g'li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti davolash ishi fakulteti talabasi

Mirkomolov Ibrohim Abdurahim o'g'li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti davolash ishi fakulteti talabasi

Valiyev Yunus Yusfjon o'g'li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Tibbiy radiologiya kafedrasii
o'qituvchisi

e-mail: muhammadodilovqobiljon@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20080492>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 04-may 2026 yil

Ma'qullandi: 06-may 2026 yil

Nashr qilindi: 08-may 2026 yil

KEYWORDS

Semizlik, BMI, BMR, ortiqcha vazn, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, metabolizm, sog'lom turmush tarzi, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, epidemiya.

ABSTRACT

Ushbu maqolada semizlikning global muammo sifatidagi ahamiyati, uning kelib chiqish sabablari va inson salomatligiga ta'siri yoritilgan. Semizlik organizmda ortiqcha yog' to'planishi bilan bog'liq bo'lib, u BMI va BMR kabi ko'rsatkichlar yordamida baholanadi. Maqolada noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, genetik va ijtimoiy omillar semizlikning asosiy sabablaridan biri sifatida tahlil qilingan. Shuningdek, semizlikning yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri ko'rib chiqilgan. Muammoning oldini olish yo'llari sifatida sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va to'g'ri hayot tarzi tavsiya etiladi.

Hozirgi kunda semizlik butun dunyo miqyosida tez sur'atlar bilan kengayib borayotgan jiddiy sog'liq muammolaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, semizlik nafaqat rivojlangan mamlakatlarda, balki rivojlanayotgan davlatlarda ham keskin ortib bormoqda. Ushbu holat insonlarning turmush tarzi o'zgarishi, jismoniy faollikning kamayishi, noto'g'ri ovqatlanish odatlari hamda psixologik omillar bilan bevosita bog'liqdir.

Semizlik faqat tashqi ko'rinish muammosi emas, balki yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizim va metabolik jarayonlarga jiddiy zarar yetkazuvchi kasallik sifatida ham qaraladi. Shu sababli bugungi kunda BMI va BMR kabi ko'rsatkichlar yordamida inson organizmidagi vazn va energiya almashinuvi holati baholanmoqda.

Mazkur maqolada semizlikning mohiyati, uning kelib chiqish sabablari, organizmga ta'siri hamda uni oldini olish yo'llari ilmiy va global yondashuv asosida tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Semizlikning kelib chiqishi:

Semizlik — bu organizmda ortiqcha yog' to'qimalarining to'planishi natijasida yuzaga keladigan, metabolik va gormonal jarayonlar buzilishi bilan bog'liq holatdir. U oddiy estetik muammo emas, balki ko'plab surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladigan tibbiy holat hisoblanadi. Semizlikni baholashda eng ko'p qo'llaniladigan ko'rsatkich BMI (Body Mass Index) bo'lib, u tana vaznining bo'y uzunligiga nisbati orqali aniqlanadi. Shu bilan birga, BMR

(Basal Metabolic Rate) ham muhim rol o'ynaydi, chunki u organizmning tinch holatda sarflaydigan energiya miqdorini ifodalaydi.

Semizlikning kelib chiqishida bir nechta asosiy omillar mavjud. Eng keng tarqalgan sabablar qatoriga noto'g'ri ovqatlanish kiradi. Yuqori kaloriyali, yog'li va shakar miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish energiya balansining buzilishiga olib keladi. Natijada ortiqcha energiya yog' sifatida to'planadi. Bundan tashqari, kamharakat turmush tarzi ham muhim omildir. Zamonaviy texnologiyalar, avtomatlashtirilgan ish jarayonlari va transport vositalariga bog'liqlik jismoniy faollikni kamaytirmoqda.

Semizlikning yana bir muhim sababi genetik moyillik va gormonal o'zgarishlardir. Ba'zi insonlarda moddalar almashinuvi sekin bo'lishi yoki ishtahani boshqaruvchi gormonlar disbalansi kuzatiladi. Shuningdek, stress, uyqu yetishmasligi va psixologik muammolar ham ortiqcha ovqatlanishga olib kelishi mumkin.

Semizlik inson organizmiga juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi. U yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, arterial gipertoniya, jigar yog'lanishi, bo'g'im kasalliklari va nafas olish buzilishlari xavfini oshiradi. Bundan tashqari, semizlik ruhiy holatga ham ta'sir qilib, o'ziga ishonchsizlik va depressiya holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Semizlikni davolash.

Semizlikni davolashda eng asosiy va ilmiy jihatdan isbotlangan usullardan biri — **kaloriya defitsiti (energy deficit)** hisoblanadi. Bu usul organizmga kiradigan energiya (kaloriya) miqdorini kamaytirish va sarflanadigan energiyani oshirish orqali vazn yo'qotishga asoslanadi.

Kaloriya defitsiti nima?

Kaloriya defitsiti — bu inson kun davomida iste'mol qiladigan kaloriyalar uning organizmi sarflaydigan kaloriyadan kam bo'lishi holatidir. Bunday holatda tana yetishmayotgan energiyani yog' zaxiralalaridan oladi va natijada vazn kamayadi.

Oddiy formula:

Kaloriya qabul qilish < Kaloriya sarfi = vazn kamayishi

Bu yerda kaloriya sarfi tarkibiga BMR (bazal metabolik tezlik) va jismoniy faollik kiradi.

BMR va TDEE tushunchasi

Kaloriya defitsitini to'g'ri tushunish uchun ikkita muhim tushunchani bilish kerak:

1. BMR (Basal Metabolic Rate)

Bu organizmning tinch holatda (yotgan paytda ham) hayotiy funksiyalarni saqlash uchun sarflaydigan minimal energiyasidir.

2. TDEE (Total Daily Energy Expenditure)

Bu — kun davomida umumiy sarflanadigan kaloriya miqdori bo'lib, BMR + jismoniy faollik + ovqat hazm qilish energiyasini o'z ichiga oladi.

Aynan TDEE vazn nazoratida asosiy ko'rsatkich hisoblanadi.

Kaloriya defitsiti qancha bo'lishi kerak?

Kaloriya defitsiti haddan tashqari katta bo'lmasligi kerak, aks holda organizmga zarar yetishi mumkin.

Tavsiya etiladigan defitsit darajalari:

- **Engil defitsit:** 10–15% (yoki 200–300 kcal kamaytirish)
- **O'rtacha defitsit:** 15–25% (yoki 400–600 kcal kamaytirish)
- **Kuchli defitsit:** 25% dan yuqori (faqat shifokor nazoratida)

Amaliy misol:

Agar insonning TDEE si 2500 kcal bo'lsa:

- Engil defitsit → 2200–2250 kcal
- O'rtacha defitsit → 1800–2100 kcal
- Kuchli defitsit → 1500–1800 kcal

Vazn yo'qotish tezligi

Sog'lom vazn yo'qotish tezligi:

- Haftasiga **0.5–1 kg**
- Oyiga **2–4 kg**

Bu organizmga zarar bermasdan yog'ni kamaytirish uchun optimal hisoblanadi.

Kaloriya defitsitini qanday yaratish mumkin?

1. Ovqatlanishni nazorat qilish

- Shakar va yog' miqdorini kamaytirish
- Fast food va gazli ichimliklardan voz kechish
- Sabzavot va oqsilni ko'paytirish
- Porsiya hajmini kamaytirish

2. Jismoniy faollikni oshirish

- Yurish (kuniga 8–10 ming qadam)
- Yugurish yoki velosiped
- Kuch mashqlari (mushak BMR ni oshiradi)

3. Sifatli uyqu

Uyqu yetishmasligi ochlik gormonlarini oshirib, ortiqcha ovqatlanishga olib keladi.

Muhim xavfsizlik qoidalari

Kaloriya defitsiti to'g'ri qo'llanilmasa, quyidagi muammolar paydo bo'lishi mumkin:

- mushak massasining kamayishi
- metabolizm sekinlashishi
- vitamin yetishmovchiligi
- charchoq va holsizlik

Shuning uchun juda past kaloriyali dietalar (1000–1200 kcal dan past) shifokorsiz tavsiya etilmaydi.

Semizlikning oldini olish.

Semizlikning oldini olish eng samarali va xavfsiz yondashuv hisoblanadi. Avvalo sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish zarur. Ratsionda sabzavot, meva, oqsilga boy mahsulotlar ko'paytirilishi, shakar va yog'li ovqatlar esa kamaytirilishi kerak. Fast food va gazli ichimliklarni cheklash muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy faollik ham semizlikning oldini olishda asosiy omillardan biridir. Kuniga kamida 30–60 daqiqa piyoda yurish, sport bilan shug'ullanish yoki faol harakat qilish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, yetarli uyqu (7–8 soat) va stressni boshqarish ham metabolizmni me'yorida saqlashga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa

Semizlik bugungi kunda butun dunyo miqyosida jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammo sifatida qaralmoqda. U nafaqat insonning tashqi ko'rinishiga ta'sir qiladi, balki yurak-qon tomir tizimi, endokrin tizim va umumiy metabolik jarayonlarning buzilishiga ham olib keladi. BMI va

BMR kabi ko'rsatkichlar semizlikni baholash va organizm energiya muvozanatini tushunishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, semizlikning asosiy sabablari noto'g'ri ovqatlanish, kamharakat turmush tarzi, genetik va psixologik omillar bilan bog'liq. Shu bilan birga, u global darajada kengayib borayotganligi sababli, faqat individual emas, balki jamiyat va sog'liqni saqlash tizimi darajasida ham yechim talab qiladi.

Semizlikni oldini olishda sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va stressni boshqarish muhim ahamiyatga ega. Davolash jarayonida esa eng samarali yondashuvlardan biri kaloriya defitsiti bo'lib, u organizmda energiya balansini to'g'ri boshqarish orqali vazn kamayishiga olib keladi. O'rtacha va xavfsiz defitsit (10–25%) sog'lom vazn yo'qotishni ta'minlaydi.

Umuman olganda, semizlikni yengish faqat vaqtinchalik parhez emas, balki butun hayot tarzini o'zgartirishni talab qiladi. Faqat ilmiy asoslangan yondashuv, ongli ovqatlanish va faol hayot tarzi orqali ushbu global muammoni samarali nazorat qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization (WHO). (2024). Obesity and overweight. <https://www.who.int>
2. Bray, G. A., Kim, K. K., & Wilding, J. P. H. (2017). Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.
3. Heymsfield, S. B., & Wadden, T. A. (2017). Mechanisms, pathophysiology, and management of obesity. *New England Journal of Medicine*.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). Adult Obesity Facts. <https://www.cdc.gov>
5. Hall, K. D., & Kahan, S. (2018). Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Medical Clinics of North America*.
6. World Obesity Federation. (2024). Global Obesity Observatory Report. <https://www.worldobesity.org>
7. Pi-Sunyer, F. X. (2009). The medical risks of obesity. *Postgraduate Medicine*.
8. Ng, M., et al. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity. *The Lancet*.
9. Flegal, K. M., et al. (2013). Association of all-cause mortality with overweight and obesity. *JAMA*.
10. Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The epidemiology of obesity. *Nature Reviews Endocrinology*.
11. Hall, M. E., et al. (2012). Energy balance and obesity. *Circulation*.
12. Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*.
13. Apovian, C. M. (2016). Obesity: definition, comorbidities, causes, and burden. *The American Journal of Managed Care*.
14. Dietz, W. H. (2015). Obesity and excessive weight gain in young people. *The Lancet*.
15. Willett, W., et al. (2019). Diet and obesity prevention. *BMJ (British Medical Journal)*.z