



## EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE FIGHT AGAINST OBESITY BY REDUCING THE DAILY AMOUNT OF FOOD IN HALF

**Pirmatov Samadzhon Hamralievich  
Sadikov Umarzhon Tursunbaevich**

International Medical University Central Asian Medical University.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14836828>

### ARTICLE INFO

Received: 02<sup>nd</sup> February 2025

Accepted: 07<sup>th</sup> February 2025

Online: 08<sup>th</sup> February 2025

### KEYWORDS

Obesity, daily energy  
consumption of the body,  
reducing food consumption by  
half, determination.

### ABSTRACT

*Obesity is one of the problems that pose a serious threat to the health of the world's population. According to the data of the World Health Organization (WHO), 1.7 billion people of the planet are overweight, and as of 2025, 40% of men and 50% of women are obese. Endocrinologist, dietician and nutritionist offer several ways to get rid of excess weight. In the method we have chosen, a person can eat the foods he likes as before, while continuing his lifestyle, day and work routine, only requires reducing the daily amount of his usual food by half. 100% positive results were achieved by monitoring 44 patients suffering from various degrees of obesity who strictly followed this method for 4-6 months.*

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ ПУТЕМ СОКРАЩЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ОБЪЕМА ПИТЫ В ПОЛОВИНЕ

**Пирматов Самаджон Хамралиевич  
Садиков Умаржон Турсунбаевич**

Международный медицинский университет Central Asian Medical University.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14836828>

### ARTICLE INFO

Received: 02<sup>nd</sup> February 2025

Accepted: 07<sup>th</sup> February 2025

Online: 08<sup>th</sup> February 2025

### KEYWORDS

Ожирение, суточное  
энергопотребление  
организма, снижение  
потребления пищи вдвое,  
детерминация.

### ABSTRACT

*Ожирение является одной из проблем, представляющих серьезную угрозу здоровью населения планеты. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,7 миллиарда человек планеты имеют избыточный вес, а по состоянию на 2025 год ожирением будут страдать 40% мужчин и 50% женщин. Эндокринолог, врач-диетолог и нутрициолог предлагают несколько способов избавления от лишнего веса. В выбранном нами методе человек может есть те продукты, которые ему нравятся, как и раньше, продолжая при этом свой образ жизни, режим дня и трудовой распорядок, требуется лишь сократить вдвое суточное количество его привычной еды. 100%*



*положительные результаты были достигнуты при наблюдении за 44 пациентами, страдающими ожирением различной степени, строго соблюдавшими данный метод в течение 4-6 месяцев.*

## **OZUQANING SUTKALIK MIQDORINI YARMIGA KAMAYTIRISH ORQALI SEMIZLIKKA QARSHI KURASHISH SAMARADORLIGINI BAHOLASH**

**Pirmatov Samadjon Xamraliyevich**

**Sadikov Umarjon Tursunbayevich**

Central Asian Medical University xalqaro tibbiyot universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14836828>

### **ARTICLE INFO**

Received: 02<sup>nd</sup> February 2025

Accepted: 07<sup>th</sup> February 2025

Online: 08<sup>th</sup> February 2025

### **KEYWORDS**

*Semizlik, organizmning  
sutkalik energiya sarfi, ovqat  
iste'molini yarmiga  
kamaytirish, qat'iyat.*

### **ABSTRACT**

*Semirish dunyo aholisining salomatligiga jiddiy xavf tug'dirayotgan muammolardan biri hisoblanadi. Jaxon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra sayyoramiz aholisining 1,7 milliard oshiqcha vaznga ega, 2025 yil holatiga ko'ra erkaklarning 40% da, ayollarning 50% da semizlik bor. Endokrinolog, diyetolog va nutritsiologlar tomonidan oshiqcha vazndan xalos bo'lishning bir qancha usullari taklif etiladi. Biz tanlagan usulda inson avvalgidek o'zi hohlagan taomlarni iste'mol qilishi, hayot tarzi, kun va ish tartibini davom ettirgan holda faqatgina odatdagi ozuqalarini sutkalik miqdorini teng yarmiga qisqartirish talab etadi. Bu usulga qat'iy amal qilgan 44 nafar semizlikning turli darajalaridan aziyat chekkan bemorlarni 4-6 oy mobaynida nazorat qilib 100% ijobiy natijalarga erishildi.*

**Kirish.** Semirish dunyo aholisining salomatligiga jiddiy xavf tug'dirayotgan muammolardan biri hisoblanadi. Jaxon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra sayyoramiz aholisining 1,7 milliard oshiqcha vaznga ega, 2025 yil holatiga ko'ra erkaklarning 40% da, ayollarning 50% da semizlik bor. Bu miqdor har 10 yilda 10% ga ortib bormoqda [1]. Iqtisodiy rivojlangan davlatlar aholisining 30% aholisi oshiqcha vaznga ega [2]. Jamiyatning ijtimoiy rivojlanishi, texnologiyalarni taraqqiy etishi, sun'iy va yuqori kaloriyalı ozuqalar turi va miqdorini ortib borishi, gipodinamiya kabi omillar insonlarda semizlik kelib chiqishida katta rol o'ynamoqda. To'qimalardagi oshiqcha yog'lar hattoki erta bolalik yoshdanoq yurak qon-tomir kasalliklarini rivojlanishi uchun zamin yaratadi va o'z navbatida ushbu patologiyalar dunyo bo'yicha o'lim sabablari orasida birinchi o'rinni egallaydi [3]. Ortiqcha vazn esa o'z navbatida qandli diabet, xafaqon kasalligi, ateroskleroz, miokard infarkti, insult, osteoartrozlar, turli xil churralar, o'sma, oyoq venalari varikozlari kabi kasalliklarni rivojlanishida asosiy omil hisoblanadi. Ayniqsa, metabolik sindrom bilan oyoqning katta bo'g'imlari osteoartriti o'rtasida bog'liqliklar aniqlangan [4]. Sog'lom ovqatlanish nafaqat jismoniy holatga, balki organizmning ruhiy holatiga ham ta'sir ko'rsatadi



[5]. Endokrinolog, diyetolog va nutritsiologlar tomonidan oshiqcha vazndan xalos bo'lishning bir qancha usullari taklif etiladi. Deyarli hamma usullarni asosiy mazmuni shuki, organizmga kiradigan sutkalik energiyadan ko'ra organizm sarflaydigan sutkalik energiya sarfi ko'p bo'lishi zarur. Biz tanlagan usulda inson avvalgidek o'zi hohlagan taomlarni iste'mol qilishi, hayot tarzi, kun va ish tartibini davom ettirgan holda faqatgina odatdagi ozuqalarini sutkalik miqdorini teng yarmiga qisqartirish talab etadi. Sinov uchun 53 nafar semizlikning turli darajalari bilan xastalangan bemorlarga bu usul taklif etildi. Buni ko'pchilik mijozlar qat'iyati etishmasligi sababli amalda bajara olishmadi, ya'ni sinovni oxiriga yetkazishmadi. Bu usulga qat'iy amal qilgan 44 nafar semizlikning turli darajalaridan aziyat chekkan bemorlarni 4-6 oy mobaynida nazorat qilib 100% ijobiy natijalarga erishildi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Semiz insonlarning oshiqcha vazndan xalos bo'lishida imkon boricha qulay va samarali usul bilan natijaga erishish.

**Material va tadqiqot usullari:** Kuzatuvda turli darajadagi oshiqcha vaznga ega bo'lgan 44 nafar bemor bo'ldi. Ular 24-63 yoshgacha bo'lib, o'rtacha yoshi 48,5 ni tashkil etdi. Tadqiqotni o'tkazishda anketa-so'rovnoma, qonning ayrim biokimyoviy taxillari, TVI har ikki haftada nazorat qilib turildi.

**Natijalar va muhokama:** Nevrologik, revmatologik, kardiologik, gastroenterologik, neyroxirurgik xastaliklar bilan klinikamizga murojaat etgan bemorlarning deyarli 50-60% da hamroh kasallik sifatida semizlik borligi aniqlandi. Ko'pincha vrachga murojaat etishga majbur qilgan xastalik ham aslida oshiqcha vazn sababli kelib chiqayoganligini bemorlar sezishmagan. Biz bemorga oshiqcha vaznni kamaytirish orqali o'zlarini bezovta qilayotgan shikoyatlarini ham kamayishi mumkinligi tushuntirdik. Biz taklif qilayotgan usulda inson avvalgidek o'zi hohlagan taomlarni iste'mol qilishi, hayot tarzi, kun va ish tartibini davom ettirgan holda faqatgina odatdagi ozuqalarini sutkalik miqdorini teng yarmiga qisqartirish talab etiladi. Sinov uchun 105 nafar semizlikning turli darajalari bilan xastalangan bemorlarga bu usul taklif etildi. Buni ko'pchilik mijozlar qat'iyati etishmasligi sababli amalda bajara olishmadi, ya'ni sinovni oxiriga yetkazishmadi. Bu usulga qat'iy amal qilgan 44 nafar semizlikning turli darajalaridan aziyat chekkan bemorlarni 4-6 oy mobaynida nazorat qilindi. Bemorlarning yoshlari 24-63 yoshgacha bo'lib, o'rtacha yoshi 48,5 ni tashkil etdi. 22 nafar bemorning 16 tasida "tana vazning ortiqchaligi" (TVI=25-30), 24 tasida "semizlik I darajasi" (TVI=30-35), 4 tasida "semizlik II darajasi" (TVI=35-40) tashxisi qo'yildi. Sutkalik iste'mol ozuqalar miqdorini 50% ga kamaytirgan holda ovqatlanish tartibiga o'tgandan so'ng har ikki haftada ularning vazni o'lchab turildi, o'rtacha 2, 3, 4 kg atrofida vazn kamayishi kuzatildi. Tana-vazn indeksi me'yorga (TVN=18,5-24,9) tushishi uchun 2-4-6 oy yetarli bo'ldi. 44 nafar bemorning hammasida 100% ijobiy natijaga erishildi. Ushbu usulni qo'llash bemorning hamrox xastaliklarini davolash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatmadi, ya'ni subyektiv va obyektiv statusi, instrumental va laborator taxillari salbiy tomonga siljishlar kuzatilmadi. Aksincha, qon bosimi oshishi, gastroezofagial reflyuks, xolesistit, tayanch-harakat tizimidagi patologiyalar kabi xastaliklarni davolash samaradorligi keskin oshdi.

**Xulosa.** Odatlangan taomnoma menyusidan voz kecha olmagan, tig'iz kun tartibi sababli jismoniy faollik uchun umuman vaqt ajrata olmayotgan oshiqcha vaznli insonlar uchun ushbu metodni qo'llash qulay hisoblanadi va hayotiga tadbiiq etish tavsiya etiladi.



## References:

1. Д.Ю.Юлдашева, Н.Д.Пишенбаева «Изучить влияние ожирение течение беременности и родов». Educational Yield Insights. Breakthroughs 1 (2), 43-47, 2025.
2. World Health Organization – Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles; 2014. Accessed April 11, 2018. Available at: [http://www.who.int/nmh/countries/rus\\_en.pdf?ua=1](http://www.who.int/nmh/countries/rus_en.pdf?ua=1).
3. Анастасия Артемовна Яблонская, Павел Петрович Яблонский, Хаверих Аксель «Избыточная масса тела и ожирение у детей и подростков: состояние проблемы и возможные пути ее решения». Человек. Спорт. Медицина 24 (1), 15-24, 2024.
4. А.А.Клименко, Н.А.Шостак, Ю.М.Саакян – Клиницист, 2025 – [klinitsist.abvpress.ru](http://klinitsist.abvpress.ru) «Остеоартрит, ассоциированный с метаболическим синдромом: эпидемиология, патогенез, лечение».
5. Рузимуротова Юлдуз Шомуротовна – Самаркандская область, город Самарканд. Самаркандский государственный медицинский университет. Маликова Умида Рустамовна Сибский техникум общественного здоровья имени Абу Али ибн Сино. «Влияние здорового питания на организм, профилактика ожирения и заболеваний». <https://wordejurnal.ru/index.php/ajmws> American Journal of Modern World Sciences 2 (1), 64-72, 2024 America, 2025.