

# ОЦЕНКА ДЕФИЦИТА МАГНИЯ У ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА С ВЫСОКИМИ УМСТВЕННЫМИ НАГРУЗКАМИ И НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ: ДИНАМИКА НАБЛЮДЕНИЯ 9 ЛЕТ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

ИСПОЛНИТЕЛИ: Львова Е.Р., Складорова В.И., Крюкова А.А., Иващенко С.А., Грайзель М. А.

## АКТУАЛЬНОСТЬ



Роль магния в организме человека разнообразна и сложна, поскольку данный макроэлемент является **кофактором** более чем **600 ферментов** и **активатором** более чем **200 ферментов**, а истинная гипомagneмия – это характерный признак многих заболеваний и фактор риска коморбидной патологии



**Магний играет фундаментальную роль** в нормальном функционировании центральной нервной системы, участвуя в поддержании жизнеспособности нейронов, нейрогенетических процессах, улучшает способность к обучению, рабочую память, а также кратковременную и долговременную память



**Дефицит магния** может присутствовать, несмотря на нормальный уровень в сыворотке крови, и в основном связан с длительным недостаточным потреблением из пищи и воды ниже рекомендуемой нормы. Также снижают усвоение магния:— дефицит белка,— избыток пищевых волокон и жиров, что имеет частичное отражение в современном рационе россиян, подверженных влиянию «западного» стиля питания



Одной из групп риска по дефициту магния является **учащаяся молодежь**, включая студентов-медиков, поскольку наряду с высокими умственными нагрузками, а также высоким риском выгорания и ожирения, не всегда имеет доступ к качественному питанию и подвержена феномену рационализации и "макдольнизации".

## ЦЕЛЬ

Определить **фактическое потребление, пищевые факторы риска и микросимптомы дефицита магния** у женщин молодого возраста с высокими умственными нагрузками и низким коэффициентом физической активности (на примере студентов-медиков) в динамике 9-летнего наблюдения.

## ВЫВОДЫ

Из представленных данных следует: у женщин молодого возраста с высокими умственными нагрузками и низким коэффициентом физической активности фактическое потребление магния из продуктов питания в динамике 9 лет наблюдения остается ниже рекомендуемой нормы. Также имеет место высокая частота распространенности как микросимптомов, так и факторов риска дефицита магния. У лиц женского пола достоверно чаще выявляются микросимптомы дефицита. Студенты-медики являются группой риска по развитию дефицита магния как вследствие стабильно низкого на протяжении 9 лет наблюдения фактического потребления магния, так и вследствие поведенческих пищевых привычек, что отражается в разнообразии клинических симптомов

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

### Состав выборки

**103** Студента-медика, из которых:

	2015 г.	2025 г.
	18	85

### Место проведения

Ростовский ГМУ  
2 курса различных факультетов

### Тестирование

Использовался тест, разработанный и адаптированный Российским спутниковым центром Института Микроэлементов ЮНЕСКО

### Средний возраст

22 года

### Метод оценки

Программа анализа состояния питания человека версия 1.2.4., зарегистрированной Российским агентством по патентам и товарным знакам 09.02.04 №2004610397 ГУНИИ Питания РАМН

### Статистический анализ

Программа IBM SPSS Statistics v.26.0

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Фактическое потребление магния из пищевых продуктов



### Динамика симптомов, сравнение 2015 и 2025 годов

