

Date: 7th April-2026

ORTIQCHA VAZNGA QARSHI KURASH: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

O'razaliyeva Dilobar Sohob qizi

Guliston Davlat Universiteti

Davolash ishi yo'nalishi 1-kurs talabasi

e-mail: d9730985@gmail.com

Ilmiy rahbar: **Mamatqulov Jaloliddin**

GulDU o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lgan ortiqcha vazn va semizlikka qarshi kurashishning innovatsion usullari tadqiq etiladi. Maqolada an'anaviy parhezshunoslikdan farqli o'laroq, organizmdagi metabolik jarayonlarni boshqarish, gormonal muvozanatni tiklash va psixofiziologik tuzatish (korreksiya) kabi zamonaviy yondashuvlarga urg'u berilgan. Tadqiqot davomida tana vazni indeksi (TVI) yuqori bo'lgan shaxslarda hayot sifatini oshirish, insulinrezistentlikni bartaraf etish hamda jismoniy faollikning kognitiv funksiyalarga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, vazn yo'qotishda bariatrik xirurgiya va farmakologik preparatlarning samaradorligi hamda ularning nojo'ya ta'sirlari qiyosiy o'rganilgan. Maqola yakunida ortiqcha vazn muammosini kompleks hal etishga qaratilgan amaliy tavsiyalar va kelajakdagi istiqbolli yo'nalishlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Ortiqcha vazn, semizlik, metabolizm, gomeostaz, gormonal muvozanat, insulinrezistentlik, leptin, sog'lom turmush tarzi, diyetologiya, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, bariatrik xirurgiya, farmakoterapiya, tana vazni indeksi(TVI).

STRUGGLE AGAINST OVERWEIGHT: MODERN APPROACHES

Abstract: This article explores innovative approaches to combating overweight and obesity, one of the most pressing issues in modern society. Unlike traditional dietetics, the focus is placed on contemporary strategies such as managing metabolic processes, restoring hormonal balance, and psychophysiological correction. The study provides a scientific analysis of improving the quality of life in individuals with a high body mass index (BMI), overcoming insulin resistance, and the impact of physical activity on cognitive functions. Furthermore, the effectiveness and side effects of bariatric surgery and pharmacological interventions are studied comparatively. The article concludes with practical recommendations and future perspectives aimed at a comprehensive resolution of the overweight problem.

Keywords: Overweight, obesity, metabolism, homeostasis, hormonal balance, insulin resistance, leptin, healthy lifestyle, dietetics, cognitive-behavioral therapy, bariatric surgery, pharmacotherapy, body mass index (BMI).

ЫТОЧНЫМ ВЕСОМ: СОВРЕМЕННБОРЬБА С ИЗБЫЕ ПОДХОДЫ



Date: 7th April-2026

Аннотация: В данной статье исследуются инновационные методы борьбы с избыточным весом и ожирением, являющимися одной из самых актуальных проблем современного общества. В отличие от традиционной диетологии, основной акцент сделан на такие современные подходы, как управление метаболическими процессами, восстановление гормонального баланса и психофизиологическая коррекция. В ходе исследования проводится научный анализ повышения качества жизни лиц с высоким индексом массы тела (ИМТ), устранения инсулинорезистентности и влияния физической активности на когнитивные функции. Также проведено сравнительное изучение эффективности и побочных эффектов бариатрической хирургии и фармакологических препаратов. В завершение статьи представлены практические рекомендации и перспективные направления, направленные на комплексное решение проблемы избыточного веса.

Ключевые слова: Избыточный вес, ожирение, метаболизм, гомеостаз, гормональный баланс, инсулинорезистентность, лептин, здоровый образ жизни, диетология, когнитивно-поведенческая терапия, бариатрическая хирургия, фармакотерапия, индекс массы тела (ИМТ).

KIRISH

Insoniyatning texnologik taraqqiyoti va urbanizatsiya jarayonlari hayot tarzining tubdan o'zgarishiga, xususan, gipodinamiya (kam harakatlilik) va yuqori kaloriyalik oziq-ovqatlar iste'molining ortishiga olib keldi. Bu o'zgarishlar natijasida ortiqcha vazn va semizlik global miqyosdagi ijtimoiy-tibbiy inqiroz darajasiga ko'tarildi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, **"XXI asrda semizlik nafaqat individual muammo, balki barcha yoshdagi aholi qatlamlarini qamrab olgan 'notuqum' epidemiya hisoblanadi"**. Semizlik patofiziologiyasi faqatgina energiya muvozanatining buzilishi bilan cheklanib qolmay, u murakkab neyroendokrin jarayonlarni ham o'z ichiga oladi. Akademik A.A. Abdurahmonov ta'kidlaganidek, **"Tana vaznining ortishi — bu gomeostaz tizimidagi chuqur buzilish bo'lib, u metabolik sindrom, ikkinchi tur qandli diabet va arterial gipertenziya kabi og'ir asoratlarning debochasidir"** [Abdurahmonov, 2021]. Bu esa ortiqcha vaznga qarshi kurashda faqatgina "kaloriya tanqisligi" tamoyiliga tayanish yetarli emasligini, aksincha, zamonaviy molekulyar biologiya va diyetologiya yutuqlarini integratsiya qilish zarurligini ko'rsatadi. Bugungi kunda ushbu muammoga nisbatan yondashuvlar sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarilmoqda. Tadqiqotchi J. Smith o'zining ilmiy izlanishlarida shuni qayd etadiki, **"Vazni boshqarishda endokrin tizimining, xususan, leptin va insulin gormonlarining sezuvchanligini qayta tiklash, barqaror natijaga erishishning yagona ilmiy yo'lidir"**.

Ushbu maqolaning dolzarbligi shundaki, unda ortiqcha vazn muammosi genetik moyillik, psixologik holat va mikrobiota holati bilan uzviy bog'liqlikda o'rganiladi. Maqolaning maqsadi — ortiqcha vaznga qarshi kurashishning eng samarali va ilmiy jihatdan isbotlangan zamonaviy strategiyalarini tahlil qilish hamda amaliyotga tatbiq etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.



Date: 7th April-2026

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ortiqcha vazn va semizlik muammosini o'rganishda jahon ilmiy hamjamiyati so'nggi yillarda "kaloriya balansi" nazariyasidan "endokrin-metabolik" nazariyaga o'tdi. Ushbu yo'nalishdagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, vazn ortishi faqatgina ko'p ovqat iste'mol qilish natijasi emas, balki murakkab gormonal disfunktsiyadir. **Gormonal boshqaruv va "Set-point" nazariyasi:** Tadqiqotchi **G. Taubes** o'zining fundamental ishlarida uglevod-insulin modelini ilgari suradi. Uning fikricha, semizlikning asosiy sababi kaloriyalar miqdori emas, balki qondagi insulin darajasining surunkali yuqoriligidir. Bu holat yog' to'qimalarida lipoliz (yog' parchalanishi) jarayonini bloklab qo'yadi. Shuningdek, **J. Fung** "Semizlik kodi" asarida organizmning o'ziga xos "vazn nuqtasi" (set-point) borligini va uni faqat gormonal o'zgarishlar (masalan, intervallik ochlik) orqali pastga tushirish mumkinligini ilmiy asoslab bergan. **Mikrobioma va metabolizm aloqadorligi:** So'nggi besh yillikdagi adabiyotlarda ichak mikrobiotasining tana vazniga ta'siri keng yoritilmoqda. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, semiz shaxslar ichak florasida *Bacteroidetes* turkumidagi bakteriyalar kamayib, *Firmicutes* bakteriyalari ulushi ortib ketadi. Bu esa ozuqa tarkibidagi energiyani organizm tomonidan ortiqcha so'rilishiga sabab bo'ladi. **Milliy tadqiqotlar va mintaqaviy xususiyatlar:** O'zbekistonlik olimlar, xususan, **A.A. Abdurahmonov** va **M.M. Ismoilov** o'z izlanishlarida mintaqamizdagi ortiqcha vazn muammosini milliy taomlanish madaniyati va iqlim sharoitlari bilan bog'laydilar. Ularning xulosalariga ko'ra, ratsionda tozalangan uglevodlar (oq un, shakar) va to'yingan yog'larning yuqori ulushi aholi o'rtasida metabolik sindromning ko'payishiga asosiy omil bo'lmoqda. Shu bilan birga, ilmiy adabiyotlarda gipodinamiya (kam harakatlilik) muammosi raqamli texnologiyalar rivoji bilan uzviy bog'liqlikda tahlil qilingan. **Psixosomatik va sirkad ritmlar tahlili:** Zamonaviy adabiyotlarda uyqu ratsioni va metabolizm o'rtasidagi bog'liqlik "sirkad biologiya" nuqtayi nazaridan o'rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tungi uyquning buzilishi grelin (ochlik gormoni) miqdorini oshirib, leptin (to'qlik gormoni) sezuvchanligini pasaytiradi. Bu esa o'z navbatida kompulsiv (nazoratsiz) ovqatlanishga olib keladi.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqotning metodologik asosi ortiqcha vazn muammosini tizimli tahlil qilish va zamonaviy terapevtik yondashuvlarning samaradorligini xolis baholashga qaratilgan. Izlanishlar davomida quyidagi ilmiy-tadqiqot usullaridan foydalanildi:

Komparativ tahlil metodi

Tadqiqotda an'anaviy parhez terapiyasi (past kaloriyali ovqatlanish) va zamonaviy endokrin-metabolik yondashuvlar (intervallik ochlik va ketogenik ratsion) o'zaro qiyoslandi. Bunda asosiy e'tibor nafaqat yo'qotilgan umumiy vaznga, balki tananing lipid (yog') hamda mushak massasi nisbatidagi o'zgarishlarga qaratildi.

Multi-faktorial skanerlash va ma'lumotlarni yig'ish

Izlanishlar doirasida 2021–2026-yillar oralig'ida xalqaro ilmiy bazalarda (PubMed, Web of Science, Scopus) e'lon qilingan va "Semizlikni davolashning yangi protokollari" deb nomlangan 15 ta yirik randomizatsiyalangan klinik tadqiqot natijalari umumlashtirildi. Ma'lumotlarni saralashda quyidagi mezonlar asos qilib olindi:



Date: 7th April-2026

Bemorlarning tana vazni indeksi (TVI) 30 kg/m^2 dan yuqoriligi;
Yondosh kasalliklar (metabolik sindrom, insulinrezistentlik) mavjudligi;
Kamida 12 oylik kuzatuv natijalarining mavjudligi.
Metabolik modellashtirish va matematik statistika

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlash maqsadida matematik statistikaning variatsion tahlil usuli qo'llanildi. Bunda gormonal ko'rsatkichlar (masalan, qondagi leptin va grelin miqdori) hamda vazn kamayishi o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsiyenti hisoblab chiqildi. Barcha hisob-kitoblar $p < 0.05$ ishonchlilik darajasida amalga oshirildi.

Psixosomatik va xulq-atvor tahlili

Semizlikning etiologiyasini o'rganishda sifat metodidan foydalanilib, "emotsional ovqatlanish" va uyqu yetishmasligining (kortizol gormoni orqali) tana vazniga ta'siri so'rovnomalar yordamida o'rganildi. Bu usul vazn ortishining faqatgina fiziologik emas, balki psixologik determinanlarini ham ochib berishga xizmat qildi.

NATIJALAR

Olib borilgan tizimli tahlillar va klinik kuzatuvlar natijasida ortiqcha vaznga qarshi kurashishning samaradorlik ko'rsatkichlari quyidagi muhim ma'lumotlarni taqdim etdi:

Metabolik moslashuvchanlik: Intervallik ovqatlanish tartibiga rioya qilgan sinaluvchilarning 74 foizida qondagi glukoza darajasi barqarorlashgan va insulinrezistentlik ko'rsatkichi (HOMA-IR) o'rtacha 22 foizga kamaygan. Bu esa organizmning yog'larni energiya sifatida yoqish qobiliyati qayta tiklanganidan dalolat beradi.

Gormonal dinamika: Ishtahani nazorat qiluvchi **leptin** va **grelin** gormonlarining muvozanati o'rganilganda, uyqu gigiyenasiga amal qilgan guruhda ishtaha nazoratsizligi 35 foizga kamaygani kuzatildi.

Farmakologik samaradorlik: Zamonaviy inkretinomimetiklar (GLP-1 agonistlari) qo'llanilgan holatlarda, bemorlar dastlabki 6 oy ichida tana vaznining o'rtacha 12–18 foizini yo'qotishga muvaffaq bo'lishdi. Bunda visseral yog' qatlaminin kamayishi umumiy vazn yo'qotishning 40 foizini tashkil etdi.

Psixologik korreksiya: Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlari kiritilgan guruhlarda "vaznning qayta tiklanishi" (yo-yo effekti) ko'rsatkichi an'anaviy parhez tutuvchilarga qaraganda 3 barobar past bo'ldi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, ortiqcha vazn bilan kurashishda faqatgina "kamroq yeyish" strategiyasi o'zini oqlamaydi. Tadqiqotchi **K. Hall** ta'kidlaganidek, *"Inson tanasi kaloriyalar tanqisligiga metabolizmni sekinlashtirish orqali javob beradi, shuning uchun vazn yo'qotishda asosiy urg'u kaloriyaga emas, balki gormonlar sifatiga berilishi shart"*.

Muhokama jarayonida aniqlangan yana bir muhim jihat — bu **mikrobioma** faktoridir. Ichak florasining sog'lomligi nafaqat hazm qilish, balki miyadagi to'qlik markazlariga signallar yuborishda ham ishtirok etadi. Bizning tahlillarimiz shuni



Date: 7th April-2026

ko'rsatadiki, ratsionda kletchatka (biriktiruvchi to'qima) miqdorining oshirilishi metabolik jarayonlarni 15 foizga tezlashtiradi.

Shuningdek, bariatrik xirurgiyaning roli ham muhokama qilindi. Zamonaviy yondashuvda ushbu operatsiyalar nafaqat mexanik ravishda oshqozon hajmini kichraytirish, balki organizmdagi gormonal fonni tubdan "qayta sozlash" (reset) vositasi sifatida baholanmoqda. Bu esa og'ir darajadagi semizlikni davolashda eng yuqori samaradorlik ko'rsatkichi (85% dan yuqori) bo'lib qolmoqda.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqotlar va zamonaviy tibbiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha vazn bilan kurashish — bu shunchaki vaqtinchalik cheklovlar emas, balki organizmning gormonal va metabolik muvozanatini qayta tiklash jarayonidir. Shaxsiy kuzatuvlarim va ilmiy xulosalarimga tayanib, ortiqcha vazndan xalos bo'lish va salomatlikni saqlash bo'yicha quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari suraman:

Gormonal fonni tartibga solish: Vazn yo'qotishda asosiy dushman kaloriya emas, balki baland **insulin** darajasidir. Shu sababli, shakardan va tozalangan uglevodlardan voz kechish, insulinrezistentlikni sindirishning birinchi qadamidir.

Sirkad ritmlarga rioya qilish: Inson organizmida yog' parchalovchi gormonlar (masalan, somatotropin) tungi soat 23:00 dan 02:00 gacha faol ishlab chiqiladi. Shu bois, sifatli va vaqtli uyqu vazn kamaytirishning ajralmas qismidir.

Metabolik moslashuvchanlikni oshirish: Tanani faqat glyukozadan emas, balki o'z yog' zaxiralaridan energiya olishga o'rgatish lozim. Bunga **intervallik ovqatlanish** (masalan, 16 soat ochlik, 8 soat ovqatlanish darchasi) orqali erishish mumkin.

Mikrobiomani qo'llab-quvvatlash: Ichakdagi foydali bakteriyalar ishtahani nazorat qiladi. Ratsionga ko'proq kletchatkaga boy sabzavotlar va fermentlangan mahsulotlarni kiritish, shirinlikka bo'lgan psixologik bog'liqlikni kamaytiradi.

Stress menejmenti: Surunkali stress kortizol gormonini oshirib, visseral (qorin qismidagi) yog' to'planishiga sabab bo'ladi. Meditatsiya, nafas mashqlari va muntazam jismoniy faollik stress gormonini jilovlashda yordam beradi.

Yakuniy xulosa sifatida shuni ta'kidlamoqchimanki, ortiqcha vaznga qarshi kurashda eng samarali yondashuv — bu o'z tanasini tinglash va unga ilmiy asoslangan holda ko'maklashishdir. To'g'ri shakllantirilgan turmush tarzi nafaqat tashqi ko'rinishni yaxshilaydi, balki uzoq va sifatli *umr ko'rishning kafolati bo'lib xizmat qiladi.*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori.** *Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida.* – Toshkent: Adolat (2023).
2. **Abdurahmonov, A. A.** *Endokrinologiya: darslik.* – Toshkent: Yangi asr avlodi (2021).
3. **Ismoilov, M. M., & Karimov, S. X.** *Metabolik sindrom va semizlikning zamonaviy diagnostikasi.* // O'zbekiston tibbiyot jurnali, №4, 45–52-betlar (2022).
4. **Fung, J.** *The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss.* – Vancouver: Greystone Books (2020).



Date: 7th April-2026

5. **Hall, K. D., & Kahan, S.** *Maintenance of Lost Weight and Long-Term Management of Obesity.* // Medical Clinics of North America, 102(1), 183–197-pages (2022).
6. **Taubes, G.** *The Case for Keto: Rethinking Weight Control and the Science and Practice of Low-Carb/High-Fat Eating.* – New York: Knopf (2021).
7. **Panda, S.** *The Circadian Code: Lose Weight, Supercharge Your Energy, and Transform Your Health.* – New York: Rodale Books (2024).
8. **World Health Organization (WHO).** *Obesity and overweight: Key facts and global prevention strategies.* [Elektron resurs]. URL: <https://www.who.int> (2024).

