**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ЗВЕНА ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

***Доможирова Д.Д*** *учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 12 с углубленным изучением английского языка*

***Аннотация.*** В настоящее время многими исследованиями отмечена высокая распространенность аллергическими заболеваниями среди населения. По данным проведенного нами исследования также отмечена высокая распространенность аллергических заболеваний среди старших школьников. При этом среди детей занимающихся профессиональным спортом распространенность аллергических заболеваний выше. У каждого третьего респондента с аллергическим заболеванием отмечается наличие пищевой непереносимости.

***Ключевые слова.*** Аллергические заболевания, пищевая непереносимость, школьники, спортсмены.

***Введение.*** Одной из главных проблем мирового здравоохранения Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает распространенность аллергическими заболеваниями. У 30-40% населения планеты выявлены аллергические заболевания, при этом по прогнозам экспертов ВОЗ к 2025 году каждый второй житель Земли будет иметь аллергопатологию. Ежегодно отмечается неуклонный рост числа людей с различными аллергическими заболеваниями [1].

Распространенность аллергических заболеваний среди школьников, занимающихся спортом, также возрастает, о чем свидетельствуют литературные данные и клинические наблюдения [2]. Ряд авторов указывает на тот факт, что у детей спортсменов в результате физического перенапряжения может возникать вторичная (транзиторная) иммунная недостаточность с повышенным риском возникновения как вирусных инфекций, так и аллергических заболеваний. Воздействие интенсивных физических нагрузок следует представлять стрессовым фактором, воздействующий на иммунный статус школьника. Доказано, что после интенсивной тренировки происходит изменение параметров иммунного статуса – нарушение синтеза иммуноглобулинов, снижение числа нейтрофилов, снижение количества натуральных киллеров и т.д. [3].

Аллергические проявления чаще всего отмечаются в органах и системах организма, имеющих более тесный контакт с веществами – аллергенами. К числу наиболее уязвимых систем относится система пищеварения, а в перечне аллергенов различные пищевые продукты занимают высокое ранговое место. При этом непереносимость пищевых продуктов отмечается у большей части (65 %) людей, страдающих аллергическими заболеваниями.

 В спортивной деятельности рацион питания играет немаловажную роль. Меню школьника имеет прямое влияние на его спортивные результаты на уроках физической культуры и в спорте, поэтому необходимо учитывать рацион и качество питания, факторы, влияющие на адекватность рациона и учитывать продукты, вызывающие аллергические реакции в организме школьника.

***Целью исследования*** явилось изучение распространенности пищевой непереносимости среди школьников старшего звена.

***Материал и методы***

***Объектом*** исследования являлись школьники 15-17 лет Петербургской школы.

Изучение распространенности пищевой непереносимости среди школьников проводилось с использованием метода анкетного опроса. В анкетировании принимали 90 школьников от 15 до17 лет.

***Результаты исследования***

По данным анкетирования выявлено, что у 52 (27,4%) опрошенных школьников отмечены аллергические проявления разной интенсивности. Из числа обследованных с аллергическими проявлениями треть составили девушки (73,1%).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Распространенность  | Распространенность аллергии |
| мужчины | женщины | мужчины | женщины |
| Абс. число | **40** | **50** | **14** | **36** |
| Относит. число, % | **40,5** | **59,5** | **26,9** | **73,1** |

Частота распространенности аллергических заболеваний смешанного типа отмечена у 46,1% респондентов, у 25% отмечено наличие пищевой аллергии и у остальных выявлено наличие аллергии на бытовую химию, пыльцу растений, лекарственные препараты. Распространенность пищевой аллергии среди женщин также выше – 76,9%. Напротив, частота распространенности непищевой аллергии выше отмечено у мужчин – 60%.

Среди продуктов, вызывающих аллергическую реакцию, чаще были отмечены: молочные продукты, цитрусовые, мед, шоколад, мясо и морепродукты.

Сопоставление данных частоты аллергических проявлений у респондентов с уровнем физической подготовленности (занимающихся и не занимающийся спортом) выявило прямую зависимость: чем выше уровень – тем чаще отмечались аллергические симптомы, так среди детей имеющие спортивный разряд или знак отличия ГТО – 52%, а у школьников не имеющих спортивные результаты –48%.

Таким образом, среди старших школьников отмечена высокая распространенность аллергических заболевание (27,4%). При этом среди детей занимающихся спортом распространенность аллергических заболеваний выше – 52%.

**Список литературы**

1. Маклакова О.А. Особенности физического развития у детей с аллергическими заболеваниями в условиях аэрогенного воздействия химическими веществами техногенного происхождения / Маклакова О.А., Вандышева А.Ю., Устинова О.Ю., Толмачева О.Г.// Профилактическая и клиническая медицина №2(71). 2019. – С. 4-7.
2. Василевский И.В. Проблемы аллергии у спортсменов-подростков / Василевский И.В., Скепьян Е.Н. // Актуальные вопросы современной педиатрии. Ярославль, 2012. – С. 132-134.
3. Савельева М.И., Цой А.Н. Физические нагрузки, спорт и гиперактивность бронхов / Consilium Medicum, 2009. - №3.