

# PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY AND LIFESTYLE-RELATED FACTORS AMONG FOURTH-YEAR STUDENTS AT HANOI MEDICAL UNIVERSITY IN 2024

Ta Hoang Giang

*School of Preventive Medicine and Public Health, Hanoi Medical University -  
1 Ton That Tung, Kim Lien Ward, Dong Da Dist, Hanoi City, Vietnam  
Hanoi Medical University - 1 Ton That Tung, Kim Lien Ward, Dong Da Dist, Hanoi City, Vietnam*

Received: 31/10/2024

Revised: 21/12/2024; Accepted: 26/12/2024

## ABSTRACT

**Objective:** This study aims to describe the prevalence of overweight and obesity and to identify associated lifestyle factors among fourth-year students at Hanoi Medical University in 2024.

**Methods:** A cross-sectional study was conducted on a sample of 387 fourth-year students during the 2023-2024 academic year. Data were collected using self-administered questionnaires, including the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and a modified Food Frequency Questionnaire (FFQ), covering aspects such as dietary habits, physical activity levels, and sleep duration. Statistical analysis was performed with Stata 15.0 software to calculate Odds Ratios (OR) and 95% Confidence Intervals (CI) for associations between lifestyle factors and overweight/obesity.

**Results:** The prevalence of overweight and obesity among the participants was 11%, with 10% overweight and 1% obese. Key factors associated with an increased risk of overweight/obesity included living in rental housing or dormitories (OR = 1.9; 95% CI: 1.01-3.59), low dairy product consumption (OR = 1.72; 95% CI: 1.45-2.0), and low vegetable intake (OR = 3.3; 95% CI: 1.4-3.6). Additionally, students who slept less than 7 hours or more than 10 hours per day had a significantly higher risk of overweight/obesity compared to those who slept 7-8 hours (OR = 0.6; 95% CI: 0.58-0.69;  $p = 0.001$ ).

**Conclusion:** The prevalence of overweight and obesity among fourth-year students at Hanoi Medical University is 11%, with 10% being overweight and 1% being obese. There is a statistically significant association between students' overweight/obesity status and factors such as gender, living arrangements, consumption of dairy products, meat and vegetables, and sleep duration.

**Keywords:** Overweight, Obesity, Lifestyle factors, University students, Dietary habits, Physical activity, Sleep duration.

---

\*Corresponding author

**Email:** tahoanggiang@hmu.edu.vn **Phone:** (+84) 904498415 **Https://doi.org/10.52163/yhc.v66i1.1954**

# THỰC TRẠNG THỪA CÂN, BÉO PHÌ VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN LỐI SỐNG CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ TƯ TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI NĂM 2024

Tạ Hoàng Giang

*Viện đào tạo Y học dự phòng và Y tế Công cộng, Trường Đại học Y Hà Nội -  
1 Tôn Thất Tùng, P. Kim Liên, Q. Đống Đa, Tp. Hà Nội, Việt Nam  
Trường Đại học Y Hà Nội - 1 Tôn Thất Tùng, P. Kim Liên, Q. Đống Đa, Tp. Hà Nội, Việt Nam*

Ngày nhận bài: 31/10/2024

Chỉnh sửa ngày: 21/12/2024; Ngày duyệt đăng: 26/12/2024

## TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Mô tả thực trạng thừa cân và béo phì cùng một số yếu tố liên quan đến lối sống ở sinh viên năm thứ tư Trường Đại học Y Hà Nội năm 2024.

**Phương pháp:** Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên mẫu gồm 387 sinh viên năm thứ tư tại Trường Đại học Y Hà Nội trong năm học 2023-2024. Dữ liệu được thu thập thông qua bảng câu hỏi tự điền, bao gồm Bộ câu hỏi Hoạt động Thể chất Quốc tế (IPAQ) và bảng câu hỏi tần suất thực phẩm (FFQ) sửa đổi, bao gồm các yếu tố như thói quen ăn uống, hoạt động thể chất và thời gian ngủ. Phân tích thống kê được thực hiện bằng phần mềm Stata 15.0 để tính toán tỷ số Odds (OR) và khoảng tin cậy 95% cho mỗi liên hệ giữa các yếu tố lối sống và tình trạng thừa cân/béo phì.

**Kết quả:** Tỷ lệ thừa cân và béo phì trong mẫu nghiên cứu là 11%, trong đó thừa cân chiếm 10% và béo phì chiếm 1%. Các yếu tố chính liên quan đến nguy cơ thừa cân/béo phì tăng bao gồm sống tại nhà thuê hoặc ký túc xá (OR = 1,9, KTC 95%: 1,01-3,59), sử dụng ít sản phẩm từ sữa (OR = 1,72, KTC 95%: 1,45-2,0) và tiêu thụ ít rau (OR = 3,3, KTC 95%: 1,4-3,6). Ngoài ra, sinh viên ngủ ít hơn 7 giờ hoặc nhiều hơn 10 giờ mỗi ngày có nguy cơ thừa cân/béo phì cao hơn đáng kể so với nhóm ngủ 7-8 giờ (OR = 0,6, KTC 95%: 0,58-0,69, p = 0,001).

**Kết luận:** Tỷ lệ thừa cân và béo phì ở sinh viên năm thứ tư Trường Đại học Y Hà Nội là 11%. Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa thừa cân, béo phì của sinh viên với: giới tính, nơi ở, ăn và sử dụng các sản phẩm từ sữa, ăn thịt, ăn rau, thời gian ngủ của sinh viên.

**Từ khóa:** Thừa cân, Béo phì, Yếu tố lối sống, Sinh viên đại học, Thói quen ăn uống, Hoạt động thể chất, Thời gian ngủ.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo báo cáo của WHO, ước tính rằng đến năm 2025, 2,7 tỷ người lớn và 70 triệu trẻ em trên toàn cầu sẽ bị thừa cân hoặc béo phì, đòi hỏi phải có hành động khẩn cấp (Swinburn & Vandevijvere, 2016)[1]. Tình trạng thừa cân và béo phì ở sinh viên đại học đang là mối quan tâm ngày càng tăng, chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố bao gồm thói quen ăn uống, mức độ hoạt động thể chất và đặc điểm nhân khẩu học xã hội. Ở Brazil, 48,9% sinh viên đại học được phát hiện thừa cân, với tỷ lệ ở nam giới cao hơn ở nữ và sinh viên lớn tuổi cao hơn sinh viên nhỏ tuổi (Dias và cộng sự, 2024)[2]. Một nghiên cứu ở Indore báo cáo 42,5% sinh viên thừa cân, với sự khác biệt đáng kể về mức độ hoạt động thể chất (S và cộng

sự, 2024)[3]. Ở Nam Florida, 40% sinh viên đại học bị thừa cân hoặc béo phì, và thừa cân béo phì có liên quan với mức tiêu thụ nước ngọt cao hơn (Hernandez và cộng sự, 2024)[4]. Thừa cân và béo phì không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn có thể tác động tiêu cực đến tâm lý và hiệu suất học tập của sinh viên.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu gần đây đã nêu bật tình trạng thừa cân và béo phì ngày càng gia tăng ở sinh viên đại học. Nghiên cứu tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021 cho thấy tỷ lệ thừa cân và béo phì ở sinh viên là 20%, trong đó thừa cân là 11,1% và béo phì là 8,9%[5]. Tại Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, tỷ lệ thừa cân và béo phì ở sinh viên năm nhất là 24,5%[6].

\*Tác giả liên hệ

Email: tahoanggiang@hmu.edu.vn Điện thoại: (+84) 904498415 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i1.1954>

Các nghiên cứu này đã cho thấy mối liên hệ giữa tình trạng thừa cân, béo phì với lối sống không lành mạnh của sinh viên, bao gồm thói quen tiêu thụ thực phẩm chứa nhiều đường, sử dụng rượu bia, thời gian ngủ ngắn, và ít hoạt động thể lực. Chế độ ăn của sinh viên thường chứa nhiều carbohydrate, thịt, và các sản phẩm giàu chất béo, trong khi lượng rau xanh và trái cây tiêu thụ lại thấp. Các nghiên cứu trên cũng cho thấy sinh viên nam nhìn chung có tỷ lệ thừa cân và béo phì cao hơn so với sinh viên nữ. Một số yếu tố nguy cơ đã được xác định, bao gồm giới tính, sở thích ăn thực phẩm chế biến sẵn, thiếu hoạt động thể chất, thói quen ăn uống và thời gian ngủ (Thu Hiền Nguyễn Thị và cộng sự, 2021; Lê Nguyên và cộng sự, 2023)[5,7]. Những phát hiện này nhấn mạnh nhu cầu can thiệp có mục tiêu để giải quyết tình trạng thừa cân và béo phì ở sinh viên đại học, tập trung vào việc thúc đẩy lối sống lành mạnh và nâng cao nhận thức về các rủi ro sức khỏe liên quan. Vì vậy, việc tìm hiểu thực trạng thừa cân béo phì và các yếu tố nguy cơ thừa cân, béo phì liên quan đến lối sống ở sinh viên y là rất cần thiết. Sinh viên Y khoa năm thứ tư đã có những hiểu biết nhất định về y học và có các yếu tố lối sống so với sinh viên năm nhất, năm hai, hơn nữa đây là nguồn nhân lực y tế quan trọng cho ngành y tế trong tương lai. Vì lý do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “*Thực trạng thừa cân, béo phì và một số yếu tố lối sống liên quan của sinh viên Đại học Y Hà Nội năm 2024*” được thực hiện, nhằm:

Mục tiêu:

*Mô tả thực trạng và một số yếu tố lối sống liên quan đến thừa cân, béo phì của sinh viên Đại học Y Hà Nội năm 2024.*

## 2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**2.1. Đối tượng nghiên cứu:** Sinh viên năm thứ tư của tất cả các ngành học của trường Đại học Y Hà Nội, năm học 2023-2024.

**2.2. Thiết kế nghiên cứu:** Mô tả cắt ngang

**2.3. Cỡ mẫu và chọn mẫu:** Áp dụng công thức tính cỡ mẫu ước lượng một tỉ lệ trong quần thể.

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} \times p(1 - p)}{\epsilon^2}$$

Trong đó:

n: cỡ mẫu tối thiểu

$Z_{1-\alpha/2} = 1.96$

$P = 0,369^3$  theo nghiên cứu của Hoàng Thị Linh Ngọc[8].

$\epsilon$ : Lấy sai số tương đối là 0.05.

Tính thực tế được cỡ mẫu tối thiểu  $n=387$ .

## 2.4. Phương pháp và công cụ thu thập thông tin

Nghiên cứu sử dụng bộ câu hỏi tự điền được thiết kế sẵn: Bộ câu hỏi Hoạt động thể chất quốc tế (IPAQ) và bảng câu hỏi tần suất thực phẩm (FFQ) sửa đổi, bao quát các yếu tố như thói quen ăn uống, hoạt động thể chất và thời gian ngủ. Chế độ ăn uống đối tượng nghiên cứu được đánh giá bằng 25 câu hỏi có tham khảo bộ câu hỏi về tần suất thực phẩm (FFQ). Bộ câu hỏi hoạt động thể chất quốc tế ở phiên bản ngắn (IPAQ) bao gồm 7 câu hỏi. Để đo lường thừa cân và béo phì, chúng tôi sử dụng chỉ số BMI được tính bằng cách chia trọng lượng kilogram(kg) cho bình phương chiều cao theo mét(m<sup>2</sup>) và tiêu chuẩn cho người Châu Á để đánh giá. Cụ thể như sau: BMI dưới 18,5: thiếu cân; BMI trong khoảng 18,5 đến 24,9: bình thường; BMI từ 25 đến 29,9: thừa cân; BMI từ 30 trở lên: béo phì.

## 2.5. Xử lý và phân tích số liệu

- Số liệu được nhập và làm sạch bằng phần mềm Epidata
- Số liệu được phân tích bằng phần mềm STATA 15.0.
- Thống kê mô tả: Lập bảng, biểu đồ mô tả tần số.
- Thống kê suy luận: Phân tích mối tương quan được thực hiện qua phân tích hệ số tương quan OR, mô hình hồi quy. Kết quả  $p < 0,05$  là có ý nghĩa thống kê.

## 3. KẾT QUẢ

### 3.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu:

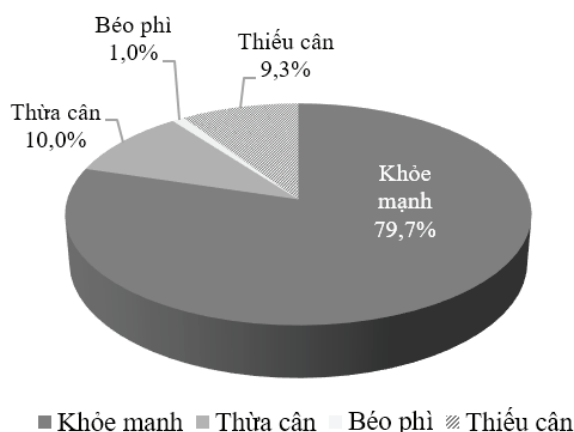
**Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu**

Đặc điểm chung		Tần số	Tỷ lệ (%)
Tuổi	≤22	362	93,6
	>22	25	6,4
Giới tính	Nam	125	32,3
	Nữ	262	67,7
Nơi ở	Nhà thuê, ký túc xá	255	65,9
	Ở chung với gia đình	132	34,1
Nấu ăn	Mua ngoài, tự nấu	338	87,3
	Bỏ mẹ nấu	49	12,7
N		387	100

Nhận xét: Tỷ lệ nữ giới (67,7%) cao hơn đáng kể so với nam giới (32,3%) trong tổng số 387 đối tượng nghiên cứu. Phần lớn đối tượng khảo sát (93,6%) thuộc độ tuổi từ 22 trở xuống. Đa số đối tượng sống trong nhà thuê

hoặc ký túc xá (65,9%), trong khi chỉ 34,1% ở chung với gia đình. Điều này cho thấy nhóm đối tượng có xu hướng sống độc lập hơn, có thể do đặc điểm về tuổi tác và tình hình học tập, làm việc xa nhà.

### 3.2. Thực trạng thừa cân béo phì của sinh viên.



**Biểu đồ 1. Thừa cân, béo phì của sinh viên Y4**

Nhận xét: Tỷ lệ thiếu cân và thừa cân chiếm tổng cộng khoảng 11% trong đó 10% sinh viên thừa cân và 1% sinh viên béo phì (n=387).

**Bảng 2. Mối liên quan giữa thừa cân béo phì với nơi ở, tình trạng nấu ăn và chế độ ăn của đối tượng nghiên cứu**

Đặc điểm	Thừa cân- Béo phì		OR (KTC 95%)	P
	Có n(%)	Không n(%)		
<b>Nơi ở</b>				
Nhà thuê/ktx	23 (9)	232 (91)	1,9 (1,01-3,59)	0,046
Ở chung với gia đình	21 (15,9)	111 (84,1)	1	
<b>Nấu ăn</b>				
Mua ngoài,tự nấu	38 (11,9)	279 (88,1)	1,10 (0,43-2,75)	0,83
Bố mẹ nấu	6 (8,5)	64 (91,5)	1	
<b>Ăn và sử dụng các sản phẩm từ sữa</b>				
Rất ít	26 (16)	136 (84)	1,72 (1,45-2)	0,018
Thỉnh thoảng	4 (4)	87 (96)	0,36 (0,16-0,6)	
Thường xuyên	14 (10)	120 (90)	1	

Đặc điểm	Thừa cân- Béo phì		OR (KTC 95%)	P
	Có n(%)	Không n(%)		
<b>Ăn thịt</b>				
Thịt nạc	34 (9)	316 (81)	0,27 (0,19-0,41)	0,002
Thịt mỡ	10 (27)	27 (73)	1	
<b>Ăn rau</b>				
Không	3 (37)	5 (63)	3,3 (1,4-3,6)	0,011
Ít	5 (20)	19 (80)	1,44 (0, 9-2,12)	
Bình thường	23 (8)	248 (92)	0,5 (0,42-0,6)	
Nhiều	13 (15)	71 (85)	1	

Nhận xét: Những sinh viên sống tại nhà thuê hoặc ký túc xá có nguy cơ thừa cân-béo phì cao hơn 1,9 lần so với nhóm sống chung với gia đình (OR = 1.9, KTC 95% (1.01-3.59)). Không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về tỷ lệ thừa cân-béo phì giữa người mua đồ ăn ngoài và người tự nấu (OR = 1.10, KTC 95% (0.43 - 2.75)). Những người sử dụng ít sản phẩm từ sữa có tỷ lệ thừa cân-béo phì cao hơn đáng kể (OR = 1.72, p = 0.018) so với người thường xuyên dùng sản phẩm từ sữa. Ăn thịt mỡ liên quan đến nguy cơ thừa cân-béo phì cao hơn (OR = 0.27, p = 0.002) so với ăn thịt nạc. Người không ăn rau có tỷ lệ thừa cân-béo phì cao hơn đáng kể (OR = 3.3, p = 0.011) so với nhóm ăn rau bình thường.

**Bảng 3. Mối liên quan giữa thừa cân béo phì với lối sống của đối tượng nghiên cứu**

Đặc điểm	Thừa cân- béo phì		OR (KTC 95%)	P
	Có n(%)	Không n(%)		
<b>Hoạt động thể chất mạnh</b>				
1-3 ngày/ tuần	3 (30)	7 (70)	3,80 (1,375-6,26)	0,123
3-5 ngày/ tuần	0	8 (100)	0	
5-7 ngày/ tuần	5 (19)	21 (81)	2,09 (1-2,9)	
Không hoạt động thể chất mạnh	36 (10)	307 (90)	1	



Đặc điểm	Thừa cân-béo phì		OR (KTC 95%)	P
	Có n(%)	Không n(%)		
<b>Thể dục mức độ vừa phải</b>				
1-3 ngày/tuần	1 (2)	43 (98)	0,19 (0,15-0,375)	0,109
3-5 ngày/tuần	2 (22)	7 (78)	2,3 (0,6-3,5)	
5-7 ngày/tuần	11 (16)	55 (84)	1,6 (1,45-1,73)	
Không hoạt động thể chất vừa phải	30 (11)	238 (89)	1	
<b>Thời gian ngủ</b>				
7-8 giờ/ngày	12 (11)	93 (89)	0,6 (0,58-0,69)	0,001
8-10 giờ/ngày	13 (7)	156 (93)	0,4 (0,33-0,42)	
Dưới 7 giờ/ngày hoặc >10 giờ/ngày	19 (16)	94 (84)	1	

Nhận xét: Chúng tôi chưa tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các sinh viên có hoạt động thể chất khác nhau với tình trạng thừa cân, béo phì. Những sinh viên ngủ đủ 7-8 giờ hoặc 8-10 giờ mỗi ngày có mối liên hệ với nguy cơ thừa cân-béo phì thấp hơn đáng kể (OR lần lượt là 0.6 và 0.4) so với nhóm ngủ dưới 7 giờ hoặc trên 10 giờ mỗi ngày. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với p-value là 0.001, cho thấy ngủ trong khoảng thời gian lý tưởng (7-10 giờ) có thể giúp giảm nguy cơ thừa cân-béo phì.

#### 4. BÀN LUẬN

Nghiên cứu về tình trạng thừa cân béo phì (TC-BP) của sinh viên năm thứ 4 trường Đại học Y Hà Nội năm 2024 đã khảo sát 387 sinh viên, trong đó 32,3% là nam và 67,7% là nữ. Độ tuổi của các sinh viên chủ yếu là từ 22 tuổi trở xuống, chiếm 93,6%. Đa số sinh viên sống ở nhà thuê hoặc ký túc xá (65,9%) và thường tự nấu ăn hoặc mua đồ ăn ngoài (87,3%). Những đặc điểm này cho thấy nhóm sinh viên này có lối sống tương đối tự lập, đặc biệt trong việc ăn uống và sinh hoạt hàng ngày. Việc tự nấu ăn hoặc mua đồ ăn ngoài có thể ảnh hưởng đến chế độ dinh dưỡng và, từ đó, đến tình trạng TC-BP của họ.

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy tỷ lệ thừa cân, béo phì ở sinh viên Đại học Y Hà Nội là 11%, cao hơn so với nghiên cứu năm 2020 của Hoàng Thị Linh Ngọc (6,7%) về sinh viên năm nhất Trường đại học Y Hà Nội. Xu hướng tăng này phù hợp với dữ liệu từ Tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc, khi tỷ lệ thừa cân, béo phì ở thanh thiếu niên đã tăng gấp đôi từ năm 2010 đến

2024. Nghiên cứu tại Đại học Văn hóa Hà Nội (2022) cho thấy tỷ lệ thừa cân (3,45%) và béo phì (1,33%) thấp hơn khá nhiều so với sinh viên Trường Đại học y Hà Nội. Sự khác biệt này có thể do sinh viên y có lịch học và lịch trực dày đặc, ảnh hưởng đến chế độ ăn uống và sinh hoạt, từ đó làm tăng nguy cơ thừa cân, béo phì.

#### Một số yếu tố liên quan đến thừa cân-béo phì:

Liên quan đến yếu tố nơi ở, sinh viên sống tại nhà thuê hoặc ký túc xá lại có nguy cơ thừa cân-béo phì cao hơn (OR = 1,9, KTC 95% từ 1,01 đến 3,59, p = 0,046) so với sinh viên sống chung với gia đình.

Liên quan đến chế độ ăn uống, nghiên cứu của chúng tôi thấy những sinh viên ít sản phẩm từ sữa có nguy cơ thừa cân-béo phì cao hơn đáng kể (OR = 1,72, KTC 95% (1,45-2), p = 0,018) so với sinh viên sử dụng sữa thường xuyên. Sinh viên không ăn hoặc ăn ít rau làm tăng nguy cơ thừa cân béo phì so với ăn nhiều rau (OR = 3,3, p < 0,05). Nghiên cứu này gợi ý việc tiêu thụ lượng rau hợp lý có thể giúp giảm nguy cơ, và không ăn hoặc ăn ít rau có thể tăng nguy cơ thừa cân-béo phì. Thống kê cho thấy rằng nếu ăn rau xanh khoảng 500g/ngày và chế biến ở dạng luộc, nấu canh, làm nộm, rau trộn salad thì có thể giảm nguy cơ thừa cân béo phì[9]. Một nghiên cứu ở Iran về mối quan hệ giữa việc ăn rau với tình trạng thừa cân béo phì cho kết quả tùy theo số lượng sử dụng rau sẽ ảnh hưởng đến thừa cân béo phì, đối tượng nghiên cứu càng tiêu thụ nhiều rau quả có thể làm giảm nguy cơ gây thừa cân béo phì[10]. Một nghiên cứu khác về mối quan hệ giữa việc tiêu thụ rau và các biện pháp đo lường mỡ được đánh giá trong các nghiên cứu đoàn hệ. Đánh giá này cung cấp bằng chứng có chất lượng vừa phải về mối liên hệ nghịch đảo giữa lượng rau tiêu thụ và các kết quả liên quan đến cân nặng ở người lớn. Nghiên cứu chỉ ra rằng trong khoảng thời gian quan sát 20 tuần, việc giảm lượng rau ăn vào có liên quan đến việc tăng cân, chỉ số BMI và khối lượng mỡ[11]. Một nghiên cứu khác ở Trung Quốc cũng cho thấy rằng nhóm ăn nhiều rau có BMI thấp hơn so với nhóm ăn ít rau[12].

Nghiên cứu của chúng tôi còn chỉ ra rằng mối liên quan giữa thừa cân béo phì và ăn thịt có ý nghĩa thống kê với p<0,05. Những sinh viên ăn thịt mỡ có nguy cơ thừa cân béo phì cao hơn so với sinh viên ăn thịt nạc. Các sản phẩm động vật có chứa nhiều chất béo hơn thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Nghiên cứu về dân số cho thấy những người ăn thịt có tỷ lệ béo phì cao hơn gấp ba lần so với những người ăn chay và gấp chín lần tỷ lệ béo phì của người ăn chay. Một nghiên cứu theo mô hình ăn uống theo phong cách của Địa Trung Hải được mô tả là ít thịt đỏ cho thấy rằng tỷ lệ mắc thừa cân béo phì đều được cải thiện hơn[13]. Tình trạng khá phổ biến khi bữa ăn của người Việt đang “nhiều thịt, ít rau và thừa chất béo”- Theo đánh giá của Viện Dinh dưỡng Việt Nam[14]. Trong khi đó, chế độ ăn nhiều thịt không thể cung cấp đủ lượng chất xơ cần thiết cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh, không đủ vitamin để phát triển bên cạnh đó còn là yếu tố nguy cơ gây bệnh thừa cân béo phì[14].

Thịt chế biến sẵn là một yếu tố dự báo đáng kể về tình trạng béo phì trung tâm trong mô hình được điều chỉnh hoàn toàn, do đó, những người ở nhóm thứ tư tiêu thụ thịt đã qua chế biến, so với những người ở nhóm thứ nhất, có tỷ lệ 22% (OR = 1,22; 95% CI: 1,04– 1.43) tăng nguy cơ béo phì[15].

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sinh viên có thời gian ngủ <7 giờ/ngày hoặc >10 giờ/ngày có nguy cơ thừa cân béo phì cao hơn sinh viên ngủ 7-8 giờ/ngày với OR là 0,6 (0,58-0,69) khoảng tin cậy 95% và nghiên cứu có ý nghĩa thống kê với  $p < 0,05$ . Kết quả này không có sự khác biệt so với nghiên cứu của Nguyễn Lê Ánh Hồng về khảo sát tình trạng thừa cân béo phì và một số yếu tố liên quan trên sinh viên y tế công cộng (2021). Trong nghiên cứu này, sinh viên có thời gian ngủ >9 giờ/ ngày có nguy cơ thừa cân béo phì cao hơn 2.1 lần (OR=2.1; khoảng tin cậy 95%:1.12-3,36;  $p=0.02$ ) so với sinh viên có thời gian ngủ <9 giờ/ ngày[18]. Trong một nghiên cứu về vai trò của việc ngủ không đủ giấc và sự mất cân bằng sinh học trong bệnh béo phì nghiên cứu của Jean Philippe và cộng sự đánh giá về tình trạng ngủ không đủ giấc ở người trưởng thành khoẻ mạnh, các tác giả phát hiện khi năng lượng đưa vào được thiết kế để đáp ứng nhu cầu cân bằng năng lượng cho một ngày điển hình với thời gian ngủ đủ giấc ở mức cơ bản, sẽ có sự gia tăng tiêu hao năng lượng. Đồng thời, con đoi sẽ tăng lên do sự thay đổi của hormone thèm ăn. Tuy nhiên, nếu giấc ngủ bị hạn chế và thức ăn được cung cấp tùy ý, người tham gia sẽ ăn nhiều lượng calo hơn mức tiêu hao trong thời gian tỉnh táo thêm[19].

## 5. KẾT LUẬN

Tỷ lệ thừa cân và béo phì của sinh viên Y4 tại trường Đại học Y Hà Nội là 11%, với thừa cân chiếm 10% và béo phì chiếm 1%. Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa thừa cân, béo phì của sinh viên với: giới tính, nơi ở; ăn và sử dụng các sản phẩm từ sữa; ăn thịt, ăn rau, thời gian ngủ của sinh viên. Dựa trên kết quả nghiên cứu, chúng tôi xin đề xuất Nhà trường cần tổ chức các buổi giáo dục sức khỏe nhằm cung cấp kiến thức về chế độ ăn uống hợp lý, giúp sinh viên nắm rõ nguyên tắc dinh dưỡng cân đối và phù hợp với nhu cầu cơ thể. Ngoài ra, nhà trường cũng cần tổ chức các hoạt động thể thao và khuyến khích sinh viên tham gia các chương trình rèn luyện sức khỏe thường xuyên, nhằm cải thiện sức khỏe thể chất và duy trì cân nặng lý tưởng. Việc kết hợp giữa giáo dục dinh dưỡng và đẩy mạnh hoạt động thể chất sẽ giúp giảm thiểu tỷ lệ thừa cân, béo phì trong cộng đồng sinh viên.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] WHO report on ending childhood obesity echoes earlier recommendations.  
 [2] Negative Self-Rated Health and Non-Utilization of University Restaurants Are Associated with

Overweight and Obesity among College Students in Brazil. *Obesities*. 2024;4(3):183-194. doi:10.3390/obesities4030017

[3] A Cross-Sectional Study to Assess the Physical Activity, Eating Behaviour and Correlation of Overweight and Obesity among College Students of Various Colleges in Indore District. *SciSpace - Paper*. doi:10.37506/b988jh75

[4] Song Y, Shi M. Associations between empathy and big five personality traits among Chinese undergraduate medical students. *Bianchi C, ed. PLOS ONE*. 2017;12(2):e0171665. doi:10.1371/journal.pone.0171665

[5] Nguyễn LÁH, Đỗ NTT, Trần NT, et al. Khảo sát tình trạng thừa cân, béo phì và một số yếu tố liên quan trên sinh viên khoa y tế công cộng, Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021. *Tạp Chí Dược Học Cần Thơ*. 2023;(61):246-252. doi:10.58490/ctump.2023i61.676

[6] Nguyễn Văn N, Hà VT, Phạm ĐMP. Thực trạng thừa cân béo phì của sinh viên năm nhất Trường Đại học quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023. *Tạp Chí Khoa Học Trường Đại Học Quốc Tế Hồng Bàng*. Published online May 24, 2024:157-164. doi:10.59294/HIUJS.KHTT.2024.019

[7] Nguyễn Thị TH, Nguyễn BN, Nguyễn Thị HT, Hà MT. Thực trạng thừa cân béo phì của sinh viên Đại học Xây Dựng và một số yếu tố liên quan. *Tạp Chí Tế Công Cộng*. 2021;(54):53. doi:10.53522/ttcc.vi54.61943

[8] Ngọc HTL, Hòa NTT, Hương LT. Tình trạng dinh dưỡng và một số yếu tố liên quan của sinh viên Y1 Trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp Chí Nghiên Cứu Học*. 2021;146(10):192-197. doi:10.52852/tencyh.v146i10.335

[9] Chế độ ăn cho người béo phì. Accessed May 23, 2024. <https://soyte.ninhbinh.gov.vn/tin-tuc-hoat-dong-nganh/che-do-an-cho-nguoi-beo-phi-311236>

[10] Dietary factors as the major determinants of overweight and obesity among Iranian adolescents. A cross-sectional study - *ScienceDirect*. Accessed May 23, 2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666314003833>

[11] Nutrients | Free Full-Text | The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes: A Systematic Review of Cohort Studies. Accessed May 23, 2024. <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/11/1626>

[12] Shi Z, Hu X, Yuan B, et al. Vegetable-rich food pattern is related to obesity in China. *Int J Obes*. 2008;32(6):975-984. doi:10.1038/ijo.2008.21

[13] Zappalà G, Buscemi S, Mulè S, et al. High adherence to Mediterranean diet, but not individual foods or nutrients, is associated with lower likelihood of being obese in a Mediterranean cohort. *Eat Weight Disord - Stud Anorex Bulim Obes*. 2018;23(5):605-614. doi:10.1007/s40519-017-0454-1

- [14] Nguy cơ thấp còi hay thừa cân xuất phát chính từ thói quen lười ăn rau của trẻ - Chương trình mục tiêu quốc gia - Cổng thông tin Bộ Y tế. Accessed May 23, 2024. [https://moh.gov.vn/chuong-trinh-muc-tieu-quoc-gia/-/asset\\_publisher/7ng11fEWgASC/content/nguy-co-thap-coi-hay-thua-can-xuat-phat-chinh-tu-thoi-quen-luoi-an-rau-cua-tre](https://moh.gov.vn/chuong-trinh-muc-tieu-quoc-gia/-/asset_publisher/7ng11fEWgASC/content/nguy-co-thap-coi-hay-thua-can-xuat-phat-chinh-tu-thoi-quen-luoi-an-rau-cua-tre)
- [15] Meat consumption and the risk of general and central obesity: the Shahedieh study | BMC Research Notes. Accessed May 23, 2024. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13104-022-06235-5>
- [16] Spicy food consumption is associated with adiposity measures among half a million Chinese people: the China Kadoorie Biobank study | BMC Public Health. Accessed May 23, 2024. <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-14-1293>
- [17] Giảm muối ăn bảo vệ sức khỏe. Accessed May 23, 2024. <https://soyte.ninhbinh.gov.vn/y-te-du-phong/giam-muoi-an-bao-ve-suc-khoe-278288>
- [18] Khảo sát tình trạng thừa cân, béo phì và một số yếu tố liên quan trên sinh viên khoa Y tế công cộng, Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021 | Tạp chí Y Dược học Cần Thơ. Accessed May 23, 2024. <https://tapchi.ctump.edu.vn/index.php/ctump/article/view/676>
- [19] Lack of sleep as a contributor to obesity in adolescents: impacts on eating and activity behaviors | International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity | Full Text. Accessed May 23, 2024. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-016-0428-0>