

В диссертационный совет Д.004.038.01 Института физиологии Коми Научного Центра Уральского отделения Российской Академии наук Федерального государственного бюджетного учреждения науки Федерального исследовательского центра «Коми научный центр Уральского отделения Российской академии наук»

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации Полугрудова Артёма Сергеевича
«ОСОБЕННОСТИ РИТМА СНА-БОДРСТВОВАНИЯ И ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛЮДЕЙ С СОЦИАЛЬНЫМ ДЖЕТЛАГОМ», представленную на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 1.5.5. - Физиология человека и животных

Для современного общества характерен ускоренный темп жизни: люди гораздо больше времени посвящают работе, а не отдыху. Постоянные физические и умственные перегрузки вызывают рассогласование биологических часов человека с его социальными обязательствами. Ранее считалось, что такое состояние обычно возникает у только пассажиров при трансконтинентальных перелетах из-за быстрой смены нескольких часовых поясов. При социальном джетлаге биологические часы перестают совпадать с окружающим, привычным человеку ритмом жизни, без каких-либо заметных перемещений в пространстве. Феномен социального джетлага так же молод, как и индустриализация, которая резко изменила наше воздействие на свет и темноту - главные синхронизирующие сигналы для циркадных часов. Десинхроноз может приводить к развитию ряда заболеваний, таких как метаболический синдром, расстройства сна, появлению злокачественных новообразований и сердечно-сосудистых патологий. Известно, что социальный джетлаг выявляется с довольно высокой частотой среди студентов и работников среднего возраста. В многочисленных исследованиях показано, что социальный джетлаг более 2 ч распространен у половины опрошенных подростков. Данное явление приводит как к снижению качества сна, так и его структуры. Последствиями нарушений сна могут быть нарушения метаболических процессов, а также избыточный вес. Принимая во внимание эпидемию ожирения не только в мире, но и в Российской Федерации изучение эффекта социального джетлага на пищевое поведение, изучение встречаемости нарушений сна и его структуры современными методами объективного контроля представляется актуальным и интересным направлением современной биологической науки с перспективой применения в клинике.

Цель данной работы – выявление особенностей ритма сна-бодрствования и пищевого поведения у людей с социальным джетлагом.

В автореферате диссертации представлено основное содержание работы. Автореферат написан ясным языком и производит прекрасное впечатление. Результаты работы изложены подробно и полно. Стоит отметить внушительную выборку участников исследования - более 1500 человек, современные методы исследования и место его проведения: северный регион России. В качестве новизны стоит подчеркнуть оценку суточного ритма температуры запястья с помощью портативного датчика типа «термохрон», определение длительности фаз сна с помощью энцефалографического датчика и анкетирование по определению аппетита и содержания мелатонина в потребляемой пище. Полученные автором данные о структуре ночного сна у людей с социальным джетлагом, частоте социального джетлага в выбранной популяции, представляют большой научный и практический интерес. Весьма перспективным выглядит и оценка влияния продуктов, содержащих мелатонин, на структуру сна и его продолжительность.

Вместе с тем имеется ряд пожеланий к данной работе. Так, из литературы известно, что не только прием пищи, но источник света, а также температура окружающей среды являются важнейшими внешними синхронизаторами для циркадианной системы человека. Кроме того, не отмечен сезон исследования. Поскольку продолжительность сна может варьировать в зависимости от времени года, представляется интересным посмотреть и оценить пищевое поведение в течение всего года. Полученные замечания несколько не снижают ценность проведенной работы. Экспериментальные задачи адекватны поставленной цели. Результаты работы оригинальны, выводы обоснованы, уровень выполненных исследований соответствует требованиям, предъявляемым к исследованиям такого рода, а автор работы, Полугрудов Артем Сергеевич, заслуживает искомой степени кандидата биологических наук.

Заключение

На основании автореферата диссертационной работы Полугрудова Артёма Сергеевича «Особенности ритма сна бодрствования и пищевого поведения у людей с социальным джетлагом», могу утверждать, что работа соответствует специальности 1.5.5 - Физиология человека и животных, биологические науки, представляет собой законченную научно-квалификационную работу, обладающую научной и практической значимостью, содержащей решение задачи, имеющей существенное значение для развития физиологии.

Исследование Полугрудова Артёма Сергеевича полностью соответствует критериям, указанным в разделе II, п.9 Положения о присвоении ученых степеней, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации N 842 от 24.09.2013 г. (в ред. от 18.03.2023 г.), а соискатель Полугрудов Артём Сергеевич заслуживает присвоения ему ученой степени кандидата биологических наук по специальности 1.5.5. - Физиология человека и животных.

Кандидат биологических наук (специальность 03.00.04. - биохимия),
Старший научный сотрудник
Лаборатории генетики
Института биологии - обособленного подразделения
Федерального государственного бюджетного учреждения науки
Федерального исследовательского центра
"Карельский научный центр Российской академии наук" (ИБ КарНЦ РАН)



Коломейчук Сергей Николаевич

25.12.2023 г.

185910, Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Пушкинская, д.11

Официальный сайт: <http://ib.krc.karelia.ru/>

e-mail: sergey_kolomeychuk@rambler.ru

Телефон: +79114292043

Даю согласие на автоматизированную обработку персональных данных