

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.

Актуальность темы

Диссертационная работа Артёма Сергеевича посвящена изучению влияния социального десинхроноза (социального джетлага) на сон и пищевое поведение человека. Нарушения сна, социальный десинхроноз и неправильное питание – одни из самых распространенных проблем, связанных со здоровьем, в современном обществе. Исследование Артёма Сергеевича указывает на связь этих двух факторов риска и указывает на возможные физиологические механизмы их взаимодействия. В связи с этим тема исследования в высокой степени актуальна.

Научная новизна

Существуют исследования социального джетлага и его негативных последствий, с одной стороны, и связи нарушений сна и пищевого поведения, с другой стороны. Однако, в своей работе Полугурдов А.С. получил новые обширные данные, которые имеют научную новизну. Рассмотрение социального джетлага как независимого фактора влияния на структуру сна и пищевые привычки дополняет имеющуюся на сегодняшний день картину. Работа обращает внимание на проблему сдвига «пищевого окна» и появление «пищевого джетлага», а также изменение характеристик диеты. В рамках работы обнаружено уплощение суточного ритма температуры при выраженном социальном джетлаге, что может стать маркером хронобиологических нарушений у человека. Определение количества мелатонина, получаемого с пищей, предложено в качестве нового экспериментального подхода, позволяющего точнее выявлять особенности ритма-сна бодрствования при нарушениях циркадианного ритма.

Данные о рассогласовании ощущений наполненности желудка и различная динамика чувства сытости после приема пищи при разной выраженности социального джетлага позволили предложить оригинальные суждения о механизмах нарушения регуляции аппетита при социальном джетлаге. Таким образом, эти и другие полученные результаты свидетельствуют о значительной научной новизне исследования.

Обоснованность и достоверность научных положений, выводов и рекомендаций

Следует отметить продуманный теоретико-методологический подход работы. Основное исследование отличает величина и репрезентативность выборки,

дополнительные исследования на малых группах подтверждают основные тезисы экспериментальными данными и дополняют их. Поставленные в работе цели и задачи адекватны основной теме работы. Используются корректные и информативные методы опросные и инструментальные методы оценки. Основные положения опираются на полученные данные и адекватны им. Сами выводы апробированы в докладах автора на конференциях различного уровня.

Практическая значимость

Работа имеет высокую практическую значимость, поскольку подчеркивает связь двух распространенных проблем: нарушений режима сна-бодрствования и пищевого поведения. Актуален вопрос выявления и коррекции нарушений ритма сна-бодрствования у учащейся молодежи.

Работа подтверждает крайне высокое распространение выраженного социального джетлага среди лиц молодого возраста. Она указывает на негативное влияние социального джетлага на качество сна, невербальный интеллект и пищевое поведение. Обнаружены два маркера социального джетлага: изменение пищевых предпочтений и уплощение температурного суточного ритма. Результаты работы могут быть использованы для разработки новых подходов к коррекции социального джетлага.

Вопросы и замечания:

1. Представители разных хронотипов в разной степени страдают от социального джетлага. Автореферат не касается вопроса хронотипа участников исследования и связи хронотипа с выраженностью социального джетлага.

2. В части автореферата, посвященной исследованию структуры ночного сна при разной выраженности социального джетлага, неясны критерии включения в исследование и определения джетлага.

Заключение

Работа Полугрудова Артёма Сергеевича «Особенности ритма сна бодрствования и пищевого поведения у людей с социальным джетлагом» представляет собой самостоятельную, законченную научно-квалификационную работу и соответствует специальности 1.5.5 - Физиология человека и животных, биологические науки, обладает 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 присуждении ученых степеней, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24.09.2013 г. (в ред. от 18.03.2023 г.), а соискатель Полугурдов Артём Сергеевич заслуживает

присвоения ему ученой степени кандидата биологических наук по специальности 1.5.5. - Физиология человека и животных.

кандидат биологических наук (специальность 03.03.01. - физиология),
старший научный сотрудник
Лаборатории нейробиологии сна и бодрствования
Института высшей нервной деятельности
и нейрофизиологии РАН



Пучкова Александра Николаевна

10.12.2023г.

Место работы: Институт высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН
Адрес: 117485 г. Москва, ул. Бутлерова, 5А, каб. 310
Официальный сайт: <https://new.ihna.ru/ru/>
Телефон: 8-916-509-91-48
e-mail: puchkovaan@gmail.com

Даю согласие на автоматизированную
обработку персональных данных