



Резюме на проект по Фонд „Наука+“ № 007-2026 – Конкурсна сесия 2026:

„Оценка на хранителните предпочитания на студентите в Медицински университет – Варна и влиянието на продължителната биофийдбек терапия върху емоционалното хранене и телесния състав“

Ръководител: Гл. ас. д-р Антония Пламенова Хачмериян, дм

Проектът е насочен към изследване на взаимовръзката между стреса, емоционалното хранене, телесния състав и метаболитния профил при студенти. Основната му цел е да разработи научно обоснован и практически приложим модел за ранна оценка и повлияване на емоционалното хранене чрез интегриране на валидирани въпросници, биоимпедансен анализ, лабораторни показатели и биофийдбек терапия със системата emWave Pro Plus.

В първия етап ще бъдат проучени хранителните навици и честотата на емоционално/ стрес-хранене сред студенти от Медицински университет – Варна. На следващ етап участници с установени признаци на емоционално хранене ще преминат първоначална оценка на телесния състав и метаболитния статус, включително показатели като глюкоза, кортизол и липиден профил. След това ще бъде реализирана тримесечна биофийдбек програма с регулярни тренировки и проследяване, насочена към подобряване на стресовата регулация, хранителното поведение и общото здравословно състояние.

Очаква се проектът да доведе до намаляване на емоционалното хранене, подобряване на телесния състав, оптимизиране на метаболитните показатели и създаване на устойчиви здравословни навици. Краен резултат ще бъде разработването на стандартизиран мултидисциплинарен протокол с потенциал за приложение в здравни, образователни и корпоративни програми. Проектът има значим принос както към научното познание в областта на храненето, психичното здраве и превенцията, така и към създаването на иновативен модел с възможност за бъдещо мащабиране и комерсиализация.

Основната цел на проекта е да се оцени разпространението и характеристиките на хранителните предпочитания и емоционалното хранене сред студентите в Медицински университет – Варна и да се изследва влиянието на продължителна биофийдбек терапия върху хранителното поведение, телесния състав и метаболитните показатели при участници с установен риск. Проектът цели създаване на научно обоснован и практически приложим модел за ранна оценка и повлияване на стрес-индуцираното хранене при студенти.

За постигане на тази цел са формулирани следните конкретни задачи:

1. Проучване на хранителните предпочитания и честотата на емоционално/ стрес-хранене сред студентите чрез валидирани въпросници и стандартизирани инструменти за оценка;
2. Идентифициране на участници с повишен риск и комплексна начална оценка на телесния състав и метаболитния статус чрез биоимпедансен анализ и лабораторни изследвания;
3. Тримесечна програма по биофийдбек терапия със системата emWave Pro Plus, насочена към подобряване на стресовата регулация и хранителното поведение;
4. Проследяване на промените в емоционалното хранене, телесния състав и основните метаболитни показатели след интервенцията;
5. Анализ на получените резултати и разработване на стандартизиран мултидисциплинарен протокол с потенциал за приложение в образователна, клинична и превантивна среда.