

## СТАНОВИЩЕ

от

доц. Нели Янкова, доктор – член на Специализирано научно жури по смисъла на Закона за развитие на академичния състав в Република България, съобразно решение на ФС при Факултет „Спорт” на НСА „Васил Левски” протокол 35/18.04.2019 и заповед 730/25.04.2019 на Ректора на НСА „Васил Левски” във връзка със защита на дисертационен труд на тема:

**“Мета анализ и метарегресионен анализ на ефектите от терапии за редуциране телесната маса при хора с наднормено тегло и затлъстяване”**

**Относно:** Присъждане на научното звание „Доктор на науките” по специалността „Обществено здраве, здравни грижи и спорт” в професионалното направление 7.6 „Спорт” на доцент Валентин Стефанов Панайотов, доктор

Изборът на темата на дисертацията е актуален, с потенциал за широко приложение в спортно-педагогическата практика. Проблемите на наднорменото тегло и рационалното хранене са особено актуални в днешно време, както по чисто естетически причини, така по отношение на цялостното подобряване на здравния статус. Основните насоки при интервенциите за редуциране на телесната маса включват самостоятелното или комбинирано прилагане на хранителен режим и физическа активност. В тази връзка актуалността на представения научен труд е концентрирана главно в успешния опит за разрешаване на наличните неясноти и двусмислия по отношение на прилаганите методики при гореспоменатите терапии.

Трудът е изложен върху 345 страници, включително литературна справка и 2 приложения. Изложението е онагледено с 114 фигури и 57 таблици. Представена е богата библиографска справка, съдържаща 524 публикации. Използвана е традиционна структура: увод; литературен обзор; цел, задачи, организация и методика на изследването; резултати и анализ на промените в различните признаци в т.ч. зависимостите между основни биологични характеристики и телесната структура, както и най-успешните интервенции за въздействие върху редукцията на телесното тегло; изводи и препоръки.

Дисертационният труд е разработен върху основата на широкомащабно изследване на съществуващата теория и практика. Извършеният научен експеримент се базира на анализ на огромен обем от данни от публикации по темата. Информацията е извличана от сайтовете на Националната библиотека за медицина в САЩ за период от 10 години (2008-2018 г.). От общия брой избрани публикации (30072) в анализа са включени 212 от които 86 са свързани с диетични програми; 49 с физически натоварвания и 77 с комбинирано въздействие.

Дисертацията определено има своята научна и приложна стойност. Ще си позволим да посочим основните научни приноси на труда:

1. Представен е изчерпателен анализ на ефектите от прилаганите съвременни интервенции, насочени към теглова редукция при хора с наднормено тегло и затлъстяване.
2. Доказана е необходимостта от висок дневен белтъчен прием за съхраняването на активната телесна маса по време на терапии за редуциране на теглото.
3. Установено е благотворно влияние на упражненията с тежести в съчетание с подходяща диета за съхраняването на мускулната тъкан, особено при лицата от женски пол.

4. Доказана е необходимостта от периодизация, подобна на тази в спорта, при интервенциите за редукция на телесната маса.
5. Установени са параметрите на високоефективна програма с физически натоварвания, независимо от конкретния хранителен режим, при интервенции за редукция на телесната маса при хора с наднормено тегло и затлъстяване.
6. Резултатите от изследването не потвърждават хипотезата за благоприятното влияние на редукцията в телесната маса върху липидния профил на кръвта.

Всички процедури във връзка с представянето на труда до официална защита са съобразени със Закона за развитие на АС в Република България и правилниците за неговото приложение. Авторефератът отразява коректно съдържанието на дисертационният труд. Към него са представени и седем научни публикации, които в своето съдържание интерпретират редица проблеми на дисертацията.

### **Становище**

Дисертационният труд покрива всички изисквания на разработки от подобен род. Въз основа на това изразявам намерението си да гласувам положително относно присъждането на доц. Валентин Стефанов Панайотов на научната степен “Доктор на науките” в професионалното направление 7.6 „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”.

**София**

**29.05.2019**

**Изготвил:**

**(доц. Нели Янкова, доктор)**

## **STATEMENT**

Author: Assoc. Prof. Neli Yankova, PhD, Member of the Specialized Scientific Jury within the meaning of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, according to a decision of the Faculty of Sports at the NSA "Vassil Levski" Protocol 35/18.04.2019 and Order 730/25.04.2019 of the Rector of NSA "Vassil Levski" in relation to the defence of dissertation work on the topic:

**“Meta-analysis and meta-regression analysis of the effects of weight-reduction therapies in overweight and obese people”**

**Subject:** Award of the academic title "Doctor of Science" in the field of Public Health, Health Care and Sport in the professional field 7.6 "Sports" of Associate Professor Valentin Stefanov Panayotov, PhD

The choice of the dissertation topic has a potential for a broad application in the field of sport and physical education. The problems of obesity and healthy nutrition are particularly widespread nowadays, both for aesthetic reasons and for improvement of overall health status. The basic guidelines for body weight reduction include regular physical activity and diet both alone and in combination. In this regard, the actuality of the presented scientific work is concentrated mainly in the successful attempt for solving the existing ambiguities and inaccuracies of the methodologies used in the above-mentioned therapies.

The work is exposed on 345 pages, including references and 2 annexes. It is illustrated with 114 figures and 57 tables. The bibliography list contains 524 references. A traditional structure has been used: introduction; literature review; aim, objectives, organization and methodology of the study; results and analysis of the differences in the studied parameters, incl. the dependencies

between basic biological characteristics and body composition, as well as the most successful interventions for body weight reduction; conclusions and recommendations.

The dissertation is based on a large-scale study of existing theoretical and practical information. The scientific experiment analyses a great amount of data of publications on the topic. The information is retrieved from the National Library of Medicine websites for the last 10 years (2008-2018). Of the total number of selected publications (30072), 212 were included in the analysis, 86 of which were related to dietary programs; 49 of regimens of physical activity alone and 77 of combined interventions.

Dissertation definitely has a scientific and practical value. We would like to point out the main scientific contributions of the study:

1. A comprehensive analysis of the effects of contemporary interventions for weight reduction in overweight and obese people was presented.
2. The importance of high daily protein intake for protecting lean body mass from losses during weight reduction interventions was proven.
3. The favourable influence of resistance exercise in combination with an adequate diet for sparing muscle tissue was proven, especially in female subjects.
4. The importance of a periodization plan (similar to that in sports) in weight reduction interventions was demonstrated.
5. The parameters of a highly efficient physical activity program for reducing body weight regardless of the specifics of the diet were established.
6. The results of the study do not confirm the hypothesis of a favourable influence of body weight reduction on the lipid profile of blood.

All procedures regarding the presentation of the work to official defence are in accordance with the Law on the Development of Academic Staff in the Republic of Bulgaria and the Rules for its application. The auto review accurately reflects the content of the thesis. Seven scientific publications, which interpret the problems discussed in the dissertation are presented.

### **Opinion**

The dissertation work covers all the requirements of the format. Based on this I express my intention to vote positively on awarding Assoc. Prof. Valentin Stefanov Panayotov with the scientific degree "Doctor of Science" in professional field 7.6 "Sport".

**Sofia**

**Assoc. Prof. Neli Yankova, PhD**

**29.05.2019.**