

**Ожирение у детей**

Избыточная масса тела и связанные с этим осложнения встречаются не только у взрослых, но и детей. С чем это связано? Когда появляются первые проблемы с лишним весом и как помочь малышу от них избавиться?

Ожирение (в том числе у детей) – избыточное отложение жировой ткани в организме. Возникает в условиях, когда поступление энергии в организм превышает ее расходование. Причины нарушения баланса энергии разнообразны и зависят как от характера пищи и питания, так и от образа жизни.

В зависимости от причин возникновения различают две формы ожирения: первичное и вторичное.

Первичное может быть связано с наследственной предрасположенностью (экзогенно-конституциональное) и неправильным питанием (алиментарное). В этих случаях огромную роль в формировании ожирения играет семья, поскольку особенности питания и образа жизни, как и желание заниматься спортом, прививают прежде всего родители.

Вторичное ожирение связано с нарушением функции желез внутренней секреции и центральной нервной системы, вследствие чего на первый план выступают симптомы основного заболевания: эндокринопатия, поражение центральной нервной системы, психопатологические состояния и пр. Чаще всего ко вторичному ожирению приводят эндокринные заболевания (проблемы со щитовидной железой, надпочечниками, гипофизом, яичниками у девочек). Разобраться с симптомами заболевания может только врач.

Совсем без жировой ткани организм существовать не может. Она выполняет различные функции: осуществляет механическую защиту, стабилизирует положение внутренних органов, сосудов и нервов, сохраняет тепло, необходима для активации женских половых гормонов, включая участие в процессах полового созревания девочек-подростков. Однако избыток жировой ткани способен привести к плачевным последствиям. Ожирение вносит дисбаланс в работу почти всех внутренних органов.

Как определить наличие ожирения?

Ожирение у ребенка так же, как и у взрослого, определяется на основании расчета индекса массы тела (ИМТ) как отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах (кг/м2), а также по антропометрическим измерениям: врач измеряет окружность талии и объем бедер.

Диагноз «ожирение» ставится ребенку в случае, когда фактическая масса тела превышает возрастной норматив более чем на 15%, а индекс массы тела превышает 30.

Ожирение в детском и подростковом периоде приводит:

к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертонии, инсульту, стенокардии, ишемии сердца);

желудочно-кишечного тракта (воспалению поджелудочной железы, гастриту, печеночной недостаточности, геморрою, запорам);

эндокринной системы (нарушению работы поджелудочной железы, надпочечных желез и щитовидки);

опорно-двигательного аппарата (деформации костей и суставов, появлению плоскостопия);

психическим расстройствам (синдрому ночного апноэ, нарушению сна, психосоциальным расстройствам);

снижению мужской репродуктивной функции и женскому бесплодию в будущем.

Риск этих неинфекционных заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ. Детское ожирение увеличивает вероятность преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.

Профилактика ожирения

Любую проблему проще предупредить, чем лечить. Поэтому задача родителей с самого раннего возраста ребенка организовать адекватный режим питания и двигательной активности. Формируйте у ребенка правильные пищевые привычки, прививайте ему любовь к здоровому питанию. Не злоупотребляйте фастфудом и сладостями – чем позже ребенок познакомится с этими продуктами, тем лучше. Основной рацион ребенка должен состоять из овощей, фруктов, сложных углеводов (каш, цельнозернового хлеба), нежирного мяса, рыбы, кисломолочных продуктов.

Прививайте ребенку любовь к движению. С самыми маленькими можно делать гимнастику и посещать бассейн, регулярно гулять на свежем воздухе. Когда малыш начнет ходить – не ограничивайте его, пусть двигается, бегает, падает, пачкается и так познает мир.

Когда ребенок подрастет – запишите его в спортивную секцию. Сегодня существует огромное количество кружков для детей. Вместе с ребенком выберите, какой вид спорта ему по душе: бег, танцы, велоспорт, лыжи, фигурное катание, хоккей, футбол, баскетбол, плавание, борьба – вариантов масса. И обязательно поддерживайте его увлечение.

Конечно, важно, чтобы родители на своем примере показывали, как вести здоровый образ жизни. Согласитесь, сложно убедить ребенка есть брокколи и кататься на велосипеде в то время, когда сами ужинаете картошкой фри и проводите все свободное время на диване возле телевизора. Правильное питание и движение – надежный рецепт здоровья для всей семьи!

Врач-гигиенист Ж.Н.Чернова

Помощник врача-гигиениста А.М.Макаревич