

ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ

Ожирение – накопление большого количества жира в организме. Это приводит к значительному повышению массы тела в сравнении с нормальным весом. Высокий уровень жира в организме может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

РАЗЛИЧАЮТ 4 СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ:

- I степень – вес выше нормы на 10-29%;
- II степень – на 30-49%;
- III степень – на 50-99%;
- IV степень – более чем на 100%.



ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Еда и напитки содержат энергию, измеряемую в калориях. Энергия необходима для физической активности и поддержания основных функций организма. Здоровый вес достигается за счёт баланса потребляемой и затраченной энергии.

Увеличение веса происходит, когда калорий потребляется больше, чем расходуется (например, при потреблении слишком большого количества пищи в сочетании с низким уровнем физической активности). Если это происходит регулярно, развивается ожирение. Иногда ожирение может быть вызвано эндокринным заболеванием или приёмом лекарств.

Точно установить причину ожирения может только специалист после осмотра ребёнка, беседы с его родителями и дополнительных обследований.

СИМПТОМЫ ОЖИРЕНИЯ

Основным симптомом ожирения является увеличение веса. Также наблюдаются очевидные области жировых отложений по всему телу.

ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы, которые могут увеличить риск ожирения у детей и подростков, включают в себя следующие:

- наследственная предрасположенность;
- генетические аномалии;
- большая масса тела при рождении;
- проблемы со сном (плохой сон, недосыпание);
- недостаток физических упражнений;
- малоподвижный образ жизни;

- частое потребление фастфуда;
- частое потребление подслащённых сахаром напитков;
- переедание;
- стресс, проблемы в семье или со сверстниками;
- низкая самооценка, депрессия и другие психозомоциональные проблемы;
- приём некоторых лекарств;
- некоторые болезни или расстройства.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ОЖИРЕНИИ:

- высокое кровяное давление;
- высокий уровень холестерина;
- сахарный диабет II типа;
- заболевание костей и суставов;
- астма;
- проблемы со сном (остановки дыхания во сне);
- заболевания печени и желчного пузыря;
- депрессия;
- расстройства пищевого поведения;
- злоупотребление психоактивными веществами;
- проблемы во взрослом возрасте (тяжёлое ожирение, бесплодие, онкология, сердечно-сосудистые заболевания, ранняя смерть).

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Чаще всего достаточно придерживаться рационального питания, с учётом рекомендуемых по возрасту суточных и разовых объёмов пищи и режима. Если ребёнок склонен к полноте и не насыщается обычным объёмом порций, можно добавить немного супа, салата, овощного гарнира. Питание должно быть 5-разовым, а тучным детям рекомендуется более дробный приём пищи (6-7 раз в сутки). Продукты калорийные, богатые животными жирами (мясо, рыба, яйца) включают в рацион в первую половину дня. На ужин рекомендуются молочные, растительные продукты. Завтрак обязателен: хорошо позавтракавший ребёнок менее склонен к перееданию за обедом и ужином. В детский рацион должны входить все группы продуктов, но следует избегать перегрузки рациона углеводами и жирами. При склонности к ожирению не рекомендуется манная крупа, макаронные изделия, белый хлеб, инжир, финики, изюм, виноград (виноградный сок), орехи, хурма, бананы, жирные сорта мяса, мясо утки, гуся, любые колбасы и пр. Продукты лучше отваривать, запекать, тушить, но не жарить.

Очень важно и то, как сами взрослые относятся к еде. Придерживаться рационального питания нужно всем членам семьи. Нужно всегда руководствоваться аппетитом ребёнка, не заставлять его есть через силу, никогда не использовать еду в качестве поощрения или наказания. Необходимо стимулировать физическую активность ребёнка, а не его аппетит.