

## Ожирение у детей

В первую неделю июня медики напоминают о здоровье детей. Диетолог областного центра медицинской профилактики Наталья Динуллина призывает не игнорировать проблему лишнего веса у детей.

Статистика говорит о том, что с каждым годом неуклонно растёт процент детей и подростков с избыточной массой тела: за последние 20 лет ожирение диагностируется у подростков в 6 раз чаще. При этом причиной детского ожирения является не фастфуд, а нездоровая культура питания.

Чаще всего ожирение диагностируется в первый год жизни, 5-6 лет и в период полового созревания. Причиной ожирения могут быть в том числе генетические аномалии, эндокринные заболевания, заболевания гипоталамуса, лекарственные препараты, однако простое ожирение, в основе которого избыток калорий в питании и малоподвижный образ жизни, встречается гораздо чаще. Несмотря на то, что выявлена наследственная предрасположенность к ожирению (у каждого второго ребёнка с ожирением один родитель имеет избыточную массу тела, при этом достовернее связь «ребёнок-мать», чем «ребёнок-отец», у каждого третьего – оба родителя), образ жизни остаётся ключевым фактором риска его развития.

Опасность ожирения для детей и подростков заключается в развитии осложнений:

- сахарного диабета 2 типа;
- артериальной гипертензии;
- атеросклероза;
- обструктивного апноэ сна;
- неалкогольной жировой болезнью печени;
- желчнокаменной болезнью;
- заболеваниями опорно-двигательного аппарата;
- онкозаболеваниями.

Кроме того, ожирение у детей связано с увеличением количества жировых клеток, а не их размера, в связи с чем эта проблема чаще всего остаётся у таких людей и во взрослом возрасте.

Коррекция ожирения у детей и подростков в отличие от взрослых не предполагает уменьшение числа калорий и ни в коем случае не предусматривает соблюдение каких-то жёстких ограничительных диет.

Основа успешной коррекции – создание тандема ребёнок-родители. Принципы здорового питания должны внедряться как культура питания каждой отдельной семьи. Важно обучать даже самых маленьких детей правильно распределять продукты на те, что необходимы ежедневно (крупы, овощи, фрукты, молоко и молочные продукты, нерафинированные растительные масла), несколько раз в неделю (мясо, рыба, яйца), и те, что следует ограничить (фастфуд, сдоба, сладости, колбасы и сосиски).

Помните, что борьбу с детским ожирением начинать нужно с себя. Только позитивный пример важного для ребёнка человека создаёт крепкую положительную мотивацию (в связи с этим нужно быть для ребёнка тем самым «важным человеком»). Не концентрируйтесь на похудении, не устраивайте ежедневных взвешиваний. Стремление сбросить вес должно ассоциироваться у ребёнка только со здоровьем, но никак со стандартами внешности.