

# ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ

**Детское ожирение** – одна из важнейших проблем здравоохранения почти для всех стран Европейского региона. В настоящее время многие дети растут в окружающей среде, способствующей набору веса и развитию ожирения. В условиях глобализации и урбанизации воздействие нездоровой среды, ведущей к развитию ожирения, возрастает в странах с высоким, средним и низким уровнем дохода и во всех социально-экономических группах.

Маркетинг нездоровых пищевых продуктов и безалкогольных напитков признан одним из основных факторов риска увеличения количества детей с избыточным весом и ожирением, особенно в развивающихся странах.

Ожирение - это заболевание, при котором нарушается обмен веществ и происходит избыточное накопление в организме жира.

По мнению большинства исследователей этой проблемы, основными причинами возникновения ожирения является избыточное потребление пищи и недостаточная физическая нагрузка. Да, наследственность тоже играет важную роль, но мы сами запускаем наследственные механизмы ожирения, не соблюдая элементарные правила.

Объяснить нарастание веса какими-то болезненными причинами можно не более чем у 5% детей. В остальных случаях никаких заболеваний, которые могли бы стать причиной лишних килограммов, обнаружить не удастся. В этих не менее чем 95% случаев речь может идти о каких-то естественных причинах, с которыми дети сталкиваются в быту, в выборе питания, в общении с родителями или друг с другом. Остановимся на некоторых из них:

## **Изменение в культуре питания.**

-Общие тенденции, с которыми сейчас столкнулось человечество — наша пища становится все более жирной, сладкой и рафинированной. Все большая доля энергии приходится на лакомства. Не последнюю роль в эти изменения играют законы рынка — производителям продуктов надо кормить сытых, пресыщенных вкусным людей. Значит, необходима реклама, убеждающая нас попробовать чизбургер или бисквит. И если взрослый человек еще сможет разобраться, что полезно, а что нет, то дети перед этим рекламным потоком оказываются совершенно беззащитными. И именно на детей все больше ориентируется реклама продуктов питания. И что же она предлагает им съесть или выпить? Крекеры для детских завтраков, чипсы, молочные напитки с сахаром в два раза более жирные, чем обычное молоко, газированные напитки, в стакане которых содержится около 10 чайных ложек сахара.

## **Малоподвижный образ жизни.**

-В последние годы технический прогресс проник во все сферы жизни не только взрослых, но и детей. Компьютеры, телефоны, планшеты, разнообразные игровые гаджеты очень сильно повлияли на детский досуг. После школы дети не спешат во двор и не идут в гости к своим друзьям, они садятся за компьютер и проводят свое время, в лучшем случае убивая фантазийных чудовищ, в худшем – просматривая сайты с сомнительной информацией. Родители, кто-то в силу занятости на работе, кто-то в силу других причин, не всегда могут контролировать этот досуг. Но между тем, малоподвижный образ жизни, многочасовое сидение перед монитором приводит не только к ухудшению здоровья ребенка, но и, к сожалению, ведет к тому, что потребленные в течение дня калории не сгорают, а накапливаются в виде жира, обмен веществ замедляется. Конечно, этот процесс идет медленнее, чем у взрослых, но со временем ребенок набирает лишние килограммы.

## **Пищевые пристрастия родителей.**

-Пищевые пристрастия также передаются от родителей к детям. Количество еды, которое получает ребенок, зависит от тех, кто его кормит. Перекармливая малыша, родители

оказывают ему медвежью услугу: у ребенка увеличивается количество жировых клеток, растет масса тела.

Также на развитие детского ожирения может повлиять вседозволенность или, наоборот, чрезмерная строгость родителей.

### **Проблема, связанная со сном.**

-Дети, которые спят меньше, чем нужно, чаще страдают ожирением. Ученые объясняют такую ситуацию колебанием уровня гормонов, отвечающих за обмен веществ. Недостаток сна приводит к снижению уровня гормона, стимулирующего обмен веществ и уменьшающего чувство голода. Кроме того, из-за короткого ночного сна повышается концентрация гормона, усиливающего чувство голода.

### **Психологические факторы.**

-Существует множество психологических факторов, обусловленных взаимоотношениями в семье или в компании сверстников, которые способствуют нарастанию лишнего веса и препятствуют его снижению.

Сверстники часто относятся к полным детям и подросткам негативно, смеются над ними, не принимают в свои компании или принимают на какие-то второстепенные роли. Родители, вследствие своей занятости или чего-либо еще, уделяют мало внимания своим детям либо, наоборот, слишком строги и придирчивы. Дети, чувствуя и болезненно переживая свою, как им кажется, неполноценность, часто прибегают к еде, как к утешителю. Особенно хорошо утешает лакомая пища, то есть, избыточно жирная и сладкая.

Ожирение сильно сказывается на физическом состоянии и поведении ребёнка.

Полные дети позже начинают ходить, медленнее развиваются, чаще болеют, у них снижается иммунитет.

Ожирение вредно отражается на состоянии многих органов и систем детского организма. Лишние килограммы создают проблемы в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей, больных ожирением, очень часто повышено артериальное давление. Они могут жаловаться на частые головные боли, боли в области сердца. Часто наблюдается отдышка и учащённое сердцебиение.

Они начинают быстрее утомляться, становятся вялыми, малоподвижными. При ожирении возрастает нагрузка на кости, суставы, позвоночник. В опорно-двигательной системе возникают и могут закрепляться изменения - отсюда и боли, и ограничения подвижности. Возможны нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Если движения причиняют боль - ребёнок начинает меньше двигаться. Значит, меньше сжигается жир, ожирение прогрессирует. Получается замкнутый круг. Нередко отмечаются нарастающие расстройства дыхания, легочная и сердечная недостаточность, отеки.

При ожирении происходит нарушение обмена веществ, могут возникать и гормональные расстройства. Иногда на почве ожирения уже в детском возрасте может развиваться сахарный диабет. В результате постоянного переедания, переполнения желудка нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Часто у таких детей возникают проблемы с опорожнением кишечника, запоры. Могут нарушаться функции желчевыводящей системы.

Исследования показывают, что ожирение в детском возрасте - существенный фактор развития жирового гепатоза (ожирения печени) и цирроза в зрелые годы.

Страдает и нервная система. Отмечается повышенная раздражительность, могут возникнуть нарушения сна, бессонница, ночные страхи, кошмары (это связано с повышением артериального давления).

По классификации ожирение имеет 2 формы: первичное и вторичное.

Первичное ожирение бывает:

Алиментарным (связанно с погрешностями в питании, в частности, с перекормом).

Экзогенно - конституциональным (связанно с наследственностью).

Человек имеет наследственную предрасположенность и реализует её. Такой человек набирает лишний вес, неправильно питаясь, злоупотребляя жирной пищей, мало двигаясь, то есть сам запускает механизм отложения жира.

Вторичное ожирение :

Эндогенное ожирение - ожирение в результате какого-то заболевания. Чаще всего это заболевания эндокринной системы (например, снижение функции щитовидной железы). Близки к эндокринным нарушениям функциональные расстройства гипоталамуса. Гипоталамус - структура головного мозга, отвечающая за работу, в том числе и пищевого центра. Но эндокринное ожирение встречается достаточно. Одной из отличительных черт такого ожирения является остановка в росте (или замедление роста) с момента заболевания.

Не всякий лишний вес можно назвать ожирением. Для характеристики состояния, связанного с избыточным отложением жира, ученые используют два ключевых понятия «избыточная масса тела» и «ожирение».

Под избыточной массой тела понимают превышение установленных стандартов массы тела по отношению к росту, но при этом отложение жира еще внешне не выражено и четко не проявляется. Избыточная масса тела рассматривается как фактор риска, ведущий к развитию ожирения.

Ожирение — это хроническое заболевание, характеризующееся ненормально высоким увеличением массы жировой ткани в теле.

Различают 3 критических периода, когда значительно повышается частота развития ожирения: ранний детский возраст (0 -3 года).

дошкольный возраст (5 — 7 лет).

подростковый возраст, или период полового созревания (от 12–14 лет до 16–17 лет).

Различают несколько степеней ожирения.

- При ожирении первой степени, "более лёгком", масса тела превышает норму на 15 - 20%

- При ожирении второй степени - на 20 - 50%.

- При ожирении третьей степени масса тела превышает "идеальную" на 50 - 100%.

- Если же избыточная масса тела превышает 100% от нормы, то говорят об ожирении четвёртой степени. В этом случае существует реальная угроза не только здоровью, но и жизни больного.

**В группу риска по ожирению входят:**

-дети, родители которых страдают ожирением или избыточной массой тела;

-дети, родственники которых страдают (или страдали) сахарным диабетом или другой эндокринной патологией;

-дети и подростки с избыточной массой тела;

-дети, рано переведенные на искусственное вскармливание (особенно несбалансированными высококалорийными смесями);

-недоношенные и маловесные дети;

-дети с наследственными заболеваниями и эндокринной патологией.

### **Методы коррекции веса у детей**

В соответствии с Федеральной программой «Здравоохранение» в большинстве случаев ответственность за лечение детей с ожирением возлагается на врача первичного звена (поликлиники). Очень важно своевременно выявить детей с избыточной массой и начать работу с ними до того, как разовьется ожирение.

Самой распространенной формой ожирения в детском и подростковом возрасте является ожирение, не связанное с нарушением работы эндокринной системы организма (83,7% случаев).

Для лечения алиментарного ожирения применяются следующие методы:

**- Диетологический метод.**

Как показали многочисленные исследования, наиболее частая причина нарастания веса — относительный избыток жира в пище. Отсюда, основное диетологическое действие — ограничить жирность. Достичь этого можно разными методами. Уменьшить потребление откровенно жирных продуктов — масел, майонеза, жирного мяса, сливочных йогуртов и так далее. Жарить пищу можно на антипригарных сковородах с небольшим количеством масла или запекать в фольге.

Наряду с уменьшением жира, желательно уменьшить и потребление сладостей. Сахар стимулирует аппетит, способствует перееданию. Естественно, все ограничения должны в полной мере сохранять комфорт питания. Нужно постараться разделить в сознании ребенка понятия лакомой и повседневной пищи. Лакомства следует давать ребенку в небольших количествах, когда он уже сыт. Желательно отдавать предпочтение нежирным лакомствам, зефиру, пастиле, карамели.

Основу питания должны составлять нежирное мясо, рыба, творог, молочные продукты, сложные углеводы — крупы, хлеб, макароны, картофель, а также овощи и фрукты. Пищу желательно принимать почаще и небольшими порциями.

**-Физические нагрузки.**

Необходимо поощрять подвижность ребенка, его участие в играх. Стараться больше совершать прогулок, незаметно увеличивать темп ходьбы. Нагрузки необходимы, чтобы поддерживать высокий мышечный тонус. Это в свою очередь будет активировать системы извлечения жира их запасов и его расщепление.

**- Метод психологической коррекции.**

В основе нарастания веса могут лежать психологические причины. И в этом случае необходима работа с психологом или психотерапевтом. Причем часто объектом этой работы должны быть наряду с детьми их родители и возможно другие взрослые члены семьи.

Лечение ожирения, даже начальных его степеней, — длительный процесс, который должен проводиться в привычных для ребенка условиях (в школе, дома). Ребёнку нужно дать ощущение комфорта и защищённости в собственной семье. Родители должны постараться развить у него чувство уверенности в своих силах, помочь ему узнать свои собственные достоинства и проявить их.

**Профилактика детского ожирения**

Излишний вес и ожирение в значительной мере предотвратимы. Поддерживающая политика, благоприятные окружающие условия в школе и обществе имеют решающее значение для формирования правильного выбора родителей и детей. Они способствуют выбору более здоровых продуктов питания и регулярной физической активности (благодаря их наличию, доступности и приемлемости по цене) и, тем самым, предотвращению ожирения.

Для детей грудного и раннего возраста ВОЗ рекомендует:

- раннее начало грудного вскармливания – в течение 1-го часа после рождения;
- исключительное грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни;
- введение надлежащего с питательной точки зрения и безопасного прикорма (твердой пищи) в 6-ти месячном возрасте наряду с продолжающимся грудным вскармливанием до 2 лет и позже. Прикорм, богатый питательными веществами, необходимо предоставлять в надлежащих количествах. При достижении ребенком 6-ти месячного возраста, лица осуществляющие уход должны вводить в его рацион продукты в небольших количествах и постепенно увеличивать их количество по мере того, как ребенок становится старше. Дети раннего возраста должны получать разнообразные продукты питания, включая мясо, птицу, рыбу и яйца, по возможности, часто. Продукты для питания ребенка грудного возраста могут быть специально

приготовлены или модифицированы из продуктов, предназначенных для других членов семьи. Следует избегать прикорма с высоким содержанием жиров, сахара и соли.

Первым шагом на пути к расширению двигательной активности детей должно стать ограничение малоподвижных занятий. Другим важным элементом должна стать доступность занятий спортом, спортивными играми как в детском саду и в школе, так и по месту жительства. Физические упражнения должны приносить удовольствие, а не являться наказанием.

Скрининговые программы по выявлению ожирения и его осложнений должны быть узаконены, врачам и медицинским сестрам, работающим в первичном звене здравоохранения, следует выявлять детей с ожирением и его осложнениями при профилактических осмотрах.

### **Заключение**

**Детская полнота не так безобидна, как кажется. При избыточной массе тела отмечается нарушение обмена веществ, возникают патологические изменения в центральной нервной системе, органах кровообращения, желудочно-кишечном тракте. Кроме того, значительно снижается иммунитет, страдает трудоспособность, выносливость. К сожалению, в обществе, да и в сознании некоторых врачей, преобладает мнение, что ожирение, это личная проблема человека. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.**