



**Проблема  
детского  
ожирения**



Далеко не все пухлые младенцы впоследствии превращаются в полных детей, и не все упитанные дети вырастают в страдающих от ожирения взрослых. Тем не менее, с возрастом полнота усиливается как у мужчин, так и женщин, и существует немалая вероятность того, что ожирение, появившееся еще в раннем детстве, будет сопровождать вас до гробовой доски.

Полнота и ожирение вызывает у ребенка множество проблем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является причиной детской гипертонии, связано с диабетом II степени, увеличивает риск развития коронарной болезни сердца, способствует увеличению давления на суставы, несущие весовую нагрузку, понижает самооценку и влияет на взаимоотношения с ровесниками.



### Причины детского ожирения.

Как и ожирение у взрослых, ожирение у детей вызвано целой совокупностью причин, однако самая главная из них – несоответствие энергии, вырабатываемой (калории, полученные из еды и растрачиваемой (калории, сожженные в процессе основного обмена веществ и физической активности) организмом. Детское ожирение чаще всего развивается в результате сложного взаимодействия диетических, психологических, наследственных и физиологических факторов.



### Семья

Ожирению наиболее подвержены дети, родители которых тоже страдают излишним весом. Это явление можно объяснить наследственностью или моделированием родительского поведения, что опосредованно влияет на энергетический баланс ребенка. Половина родителей детей никогда не занимались спортом и избегают физических нагрузок.

### Лечение детского ожирения.

Целью программ ожирения детей редко является потеря веса. Они скорее ориентированы на замедление или остановку прибавления в весе, что должно позволить ребенку со временем достичь нормального веса.

Раннее и правильное вмешательство особенно важно. Существуют убедительные доказательства, что пищевое и физическое поведение детей легче поддается коррекции, чем поведение взрослых. Вот три формы вмешательства.

### Физическая активность.

Соблюдение формальной программы тренировок или увеличение физической активности позволяет сжечь лишние калории, увеличить расход энергии и поддерживать приобретенную форму. Большинство исследований детского ожирения показали, что тренировки не приносят ощутимого результата, если не сочетаются с другой формой вмешательства, например, диетологическим воспитанием или изменением поведенческих стереотипов. Тем не менее, фитнес приносит дополнительную пользу для здоровья. Даже если телесный жир и вес тела ребенка не изменяются после 50 минут аэробных упражнений трижды в неделю, подобные тренировки улучшают липидные профили крови и кровяное давление.

### Питание и диета.

Детям не рекомендуется голодать или чрезмерно ограничивать потребление калорий. Такая стратегия лечения не только может вызвать стресс, но и негативно повлиять на рост ребенка и его восприятие «нормального» питания.



Сбалансированные диеты с умеренным ограничением потребления калорий, особенно уменьшенным уровнем жира, успешно применяются для лечения детского ожирения. Диета в сочетании с фитнесом – эффективная стратегия лечения детского ожирения.

Модификация поведения.

Многие стратегии поведения, которые используются для лечения ожирения у взрослых, успешно применяются и для лечения детей: самоконтроль и ведение диетологического дневника, замедление скорости поглощения еды, ограничение времени и места потребления пищи, введение наград и поощрительных призов за достигнутые результаты. Особенно эффективны стратегии поведения с участием родителей ребенка.



### Предотвращение детского ожирения.

Ожирение легче предотвратить, чем лечить. Предотвращение ожирения во многом зависит от воспитания родителей. Мама должна кормить малыша грудью, уметь определить, когда насытился, а также не спешить с введением в рацион малыша твердой пищи. Когда ребенок подрастет, родители должны обеспечивать правильное питание, выбирать низкокалорийные продукты, стараться избегать вредного фаст-фуда, развивать навыки физической активности, а также регулировать просмотр телепрограмм. Если профилактические меры окажутся не эффективными или не смогут полностью побороть влияние наследственности, приоритетом воспитания должно стать развитие у ребенка самоуважения и уверенности в себе.

