Детское ожирение



Детское ожирение — это глобальная проблема здравоохранения, которая в последние десятилетия приобрела масштабы эпидемии. На сегодняшний день избыточная масса тела и ожирение — это наиболее распространенные эндокринные нарушения у детей и подростков, частота которых среди школьников достигает 25-30%. Особенно необходимо отметить тенденцию к увеличению числа случаев избыточной массы тела у детей младшего возраста. Детское ожирение повышает риск развития различных заболеваний во взрослом возрасте (диабет второго типа, сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды рака).

**Влияние на здоровье**

Ожирение в детском возрасте связано с рядом серьезных медицинских проблем:

1. Метаболические нарушения инсулинорезистентность, диабет второго типа, нарушения липидного и пуринового обмена.

2. Сердечно-сосудистые заболевания артериальная гипертония, атеросклероз.

3. Ортопедические проблемы: остеоартрит, боли в суставах.

4. Гастроэнтерологические расстройств: нарушения в работе желчного пузыря, жировая болезнь печени, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

5. Психологические проблемы: депрессия, тревожные расстройства, проблемы с социализацией.

**Профилактика** детского ожирения требует комплексного подхода:

- Разработка индивидуального плана питания с разумным учетом вкусовых предпочтений ребенка. Золотой стандарт – нормокалорийный сбалансированный по нутриентам рацион (с достаточным содержанием белков, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов, с необходимым минимумом жиров и исключением ограничительных диет. Необходимые ограничения: запрет на сладкие, в том числе газированные, напитки, сладкие молочные продукты, мясоколбасные изделия и готовые соусы, ограничение потребления сладких и крахмалистых овощей и фруктов. Обязательный контроль за достаточным потреблением белка и овощей, цельнозерновых продуктов. Необходимо соблюдать принцип 4-разового питания с обязательным завтраком и контроль за объемом порций. Принимать пищу следует медленно, без отвлечения на гаджеты/компьютер/телевизор во время еды.

- Введение регулярных физических упражнений. Рекомендуется ежедневно включать в расписание не менее 1 часа физической нагрузки. Последняя складывается из нагрузки низкой интенсивности (выполнение работы по дому, спокойные прогулки), умеренной интенсивности (прогулки в бодром темпе, езда на велосипеде в спокойном темпе, парный теннис), высокой интенсивности (бег, аэробика, одиночный теннис и т.д.

- Сокращение времени, проводимого перед экраном телевизора, монитором компьютера. Детям до одного года не разрешается использовать гаджеты. Детям до 5 лет — разрешено не более одного часа в сутки. Детям старше 5 лет — не более двух часов в день. В доме должны быть «безэкранные» зоны, где нельзя использовать электронные приборы (кухня, спальня, ванная комната). Особое внимание родителям стоит уделить совместному отдыху с детьми: чтению, рисованию, семейным прогулкам.

Источник: официальный портал Минздрава России
 о Вашем здоровье <https://www.takzdorovo.ru/>