

Избыточный вес у детей: причины, профилактика и лечение

Сегодня все чаще мы встречаем детей, вес которых явно превышает медицинские нормы. К каким заболеваниям приводит избыточный вес? Как он сказывается на психическом здоровье ребенка? В чем причины ожирения у детей? Как его предотвратить?



Тяжелые последствия избыточного веса

Родителям следует знать, что ожирение в детском возрасте может иметь тяжелые последствия. Оно значительно повышает риск развития сахарного диабета, заболеваний печени и желчного пузыря, гипертонии, бесплодия и других хронических заболеваний. У людей, с детства страдающих ожирением, может в раннем возрасте развиваться атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда или хроническая сердечная недостаточность — заболевания, характерные для пожилых людей. При избыточном весе ребенок часто страдает храпом и другими нарушениями сна. Ожирение негативно влияет и на психологическое состояние ребенка: лишний вес порождает у детей и подростков неуверенность в себе, существенно снижает самооценку, что приводит к проблемам с учебой, а порой вызывает насмешки сверстников и, как следствие, ведет к изоляции и депрессии.



Причины ожирения у детей

Чаще всего избыточный вес у детей является результатом неправильного питания и малоподвижного образа жизни, но он может быть вызван также заболеваниями эндокринной системы или другими серьезными проблемами со здоровьем. Основными факторами риска возникновения ожирения являются следующие.

- **Нерациональное питание**
Если ребенок регулярно употребляет высококалорийные, жирные и сладкие продукты питания (фастфуд, снеки, чипсы, кондитерские изделия, сдобную выпечку и т.п.), это может привести к избыточному весу. А если к этому добавляются сладкие газированные напитки, мороженое, десерты с кремом и другие сладости, риск ожирения возрастает еще больше.
- **Малоподвижный образ жизни**
Недостаток физических нагрузок способствует накоплению избыточного веса, т.к. в этом случае ребенок сжигает калорий намного меньше, чем получает с пищей. Если ребенок проводит много времени у телевизора, за компьютером или подолгу играет в видеоигры, подобный образ жизни также способствует развитию ожирения.
- **Наследственный фактор**
Если члены семьи страдают избыточным весом, это является дополнительным фактором риска развития ожирения у детей, особенно если в доме всегда есть высококалорийная пища, которая доступна в любое время, а ребенок ведет малоподвижный образ жизни.
- **Психологические факторы**
Дети и подростки, так же как и взрослые, склонны "заедать" такие психологические проблемы, как стресс, неприятности или сильные эмоции, а порой едят просто так, от скуки. Иногда причиной переедания оказывается недостаток или отсутствие родительского внимания, и лишние калории, полученные с пищей, приводят к избыточному весу.



Профилактика ожирения у детей

Выбор продуктов питания, повседневного меню и режима приема пищи в семье зависит от взрослых, и даже небольшие изменения в этом могут принести большую пользу для здоровья вашего ребенка.

Это интересно! Лечение ожирения у детей зависит от их возраста и общего состояния здоровья. Детям не назначают лекарственные средства, подавляющие аппетит или способствующие похудению. Если ожирение у ребенка вызвано расстройством гормональной системы, снижение массы тела дает сочетание диеты, физкультуры и лечения основного заболевания.





- Покупая продукты, не забывайте про фрукты и овощи. Готовые продукты промышленного производства, такие как крекеры, печенье и сдоба, пищевые полуфабрикаты, а также готовые блюда, в т.ч. замороженные, часто содержат слишком много жира и сахара, поэтому покупать их не следует. Вместо них выбирайте более полезные низкокалорийные продукты.
- Никогда не используйте продукты питания в качестве поощрения или наказания.
- Не покупайте сладких напитков промышленного производства, включая те, в состав которых входит фруктовый сок, или сведите их употребление к минимуму. Эти напитки высококалорийны, но содержат очень мало питательных веществ.
- Для каждого приема пищи старайтесь собираться за столом всей семьей. Ешьте не спеша, поделитесь новостями. Не позволяйте ребенку есть перед телевизором, за компьютером или видеоигрой — это ведет к тому, что он перестает контролировать насыщение и может съесть больше, чем ему следует.
- Старайтесь как можно реже посещать с ребенком кафе и рестораны, особенно рестораны фастфуда. В таких пунктах питания большинство блюд в меню высококалорийны и содержат большое количество вредных жиров.



Для повышения физической активности ребенка придерживайтесь следующих правил.

- Ограничьте время пребывания ребенка за компьютером и перед экраном телевизора двумя часами.
- Делайте акцент на подвижности в целом, а не на физических упражнениях — ребенок не обязательно должен выполнять какой-либо определенный комплекс физических упражнений, можно просто играть в прятки или догонялки, прыгать со скакалкой, лепить снежную бабу и т.д.
- Чтобы ребенок был активным, покажите ему пример. Придумайте, каким видом активного отдыха можно заниматься всей семьей.
- Никогда не используйте физические нагрузки в качестве наказания или обязанности.
- Позвольте ребенку менять виды активного отдыха в разные дни недели. Пусть в один день он поиграет в футбол, в другой покатается на велосипеде. Неважно, чем он занимается — важно, чтобы он больше двигался.