

Профилактика ожирения

Ожирение у детей – это избыточное отложение жировой ткани в организме.

Основная причина ожирения и избыточного веса — энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма

4 степени ожирения

I степень - масса тела ребенка превышает возрастную норму на 10-29%

II степень - масса тела ребенка превышает возрастную норму на 30-49%;

III степень - масса тела ребенка превышает возрастную норму на 50-99%

IV степень - масса тела выше возрастной нормы на 100%.

Последствия избыточного веса у детей самые разнообразные:

- заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, инсульт, стенокардия, ишемия сердца);
- желудочно-кишечного тракта (воспаления поджелудочной железы, гастрит, печеночная недостаточность и т.д.);
- эндокринной системы (нарушения работы поджелудочной железы, надпочечных и щитовидной желез);
- опорно-двигательного аппарата (деформация костей и суставов, появления плоскостопия);
- психические расстройства (синдром ночного апноэ, нарушения сна, психосоциальные расстройства);
- снижение мужской репродуктивной функции и женское бесплодие в будущем.

Риск неинфекционных заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ. Детское ожирение увеличивает вероятность преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.

Принципы профилактики ожирения у детей и подростков:

- формирование у ребенка правильного пищевого поведения: оптимально есть 4-5 раз в сутки с перерывами между приемами пищи 3-4 часа и распределением калорийности, на первый завтрак - 25%, второй завтрак- 15%, обед - 35%, полдник - 10%, ужин - 25%, а также необходимо исключить дополнительные перекусы;
- рацион ребенка должен состоять из большого количества овощей, фруктов, сложных углеводов (каши, цельнозерновой хлеб), нежирного мяса, рыбы, нежирных кисломолочных продуктов;
- соблюдение рационального двигательного режима: с самыми маленькими можно делать гимнастику и посещать бассейн, регулярно гулять на свежем воздухе, а когда ребенок подрастет - можно записать в спортивную секцию;
- соблюдение оптимального режима дня и продолжительности сна ребенка. Например, для детей от 1 до 2 лет продолжительность сна составляет 11 - 14 часов, включая дневной сон, для детей 3 - 5 лет - 10 - 13 часов, с 6 - 13 лет - 9 - 11 часов.

Самая лучшая профилактика ожирения у детей и подростков - соблюдение здорового образа жизни всей семьей. Будьте здоровы!