

# Ожирение у детей. Школьники в зоне риска

Проблема избыточного веса и ожирения достигла мирового масштаба. Самое страшное, что с каждым годом ситуация «молодеет». По оценкам Всемирной организации здравоохранения, в 2016 году от избыточного веса или ожирения страдали 340 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет! Хотя еще совсем недавно, в 1975 году, избыточный вес отмечался только у 1% детей. Чем это грозит подрастающему поколению, почему так происходит и что делать родителям?

## Последствия ожирения у детей

В целом последствия избыточного веса у детей такие же, как у взрослых. Опасность в том, что у детей они развиваются быстрее и приводят к серьезным хроническим заболеваниям гораздо раньше.

### 1. Высокое артериальное давление

Поражение сердца и сосудов, печени, почек и суставов

Нарушения зрения и дыхания

Повышенный риск развития онкологических заболеваний

2. У детей с избыточной массой тела на 44% чаще, чем у детей с нормальной массой, встречается **низкая самооценка и депрессивные состояния**. В большей степени им подвержены девочки. Эти данные были получены исследователями из Великобритании в результате мета-анализа по итогам 22 исследований с включением 143 603 детей в возрасте до 18 лет (*Institute of Child Health, University College London, London, 2018*).

3. Ожирение опасно **бесплодием**, обусловленным нарушением гормонального баланса. Это касается как женщин, так и мужчин.

**Большинство детей и подростков, имеющих избыточный вес, сохраняют его и во взрослом возрасте.**

## Причины избыточного веса у детей

# Потребление избыточного количества калорий

Пищевые привычки формируются в раннем детстве под влиянием того, что привычно и удобно родителям. Полуфабрикаты? Фастфуд? Для ребенка старшего возраста это быстро становится нормой. Каждый второй ребенок не реже 2-3 раз в неделю ест сосиски и полуфабрикаты, каждый третий – чипсы и майонез.



Сегодня дети с раннего возраста получают избыточное количество простых углеводов. Мало кто из родителей задумывается о том, чем способно обернуться отсутствие навыков здорового питания уже в ближайшем будущем.

**Многие полуфабрикаты и соусы – источники скрытого сахара.**

## Низкое качество питания

Современное многообразие и доступность высокоуглеводной пищи, к сожалению, играют скорее отрицательную роль. Для растущего организма питание низкого качества еще опаснее, чем для взрослых.

Национальные программы по питанию детей разработаны только до 3-х лет жизни. Но уже в них описаны основные проблемы, и с возрастом они становятся только острее.

**▼ Дефицит потребления овощей и фруктов**

В итоге образуется дефицит пищевых волокон – сложных углеводов, входящих в состав любой растительной пищи. Они почти не усваиваются, но отлично связывают жиры и простые углеводы, замедляя и регулируя процесс их усвоения в кишечнике.

При отсутствии пищевых волокон в пище углеводы и жиры всасываются в кровь почти моментально. Поскольку усваиваться так же быстро эти питательные вещества не могут, их избытки откладываются про запас в виде жира.

### ▼ Только 40% детей получают рыбу дважды в неделю

Результатом этого становится дефицит омега-3 ПНЖК, витамина D, йода, селена, цинка, меди, кальция и железа.

## Дефицит микронутриентов, регулирующих обмен веществ

Специалисты Научного центра здоровья детей признают, что у подрастающего поколения отмечаются низкие уровни железа, кальция, йода, цинка и ПНЖК, а также ряда витаминов группы B, A и D. Поскольку большинство этих элементов напрямую участвуют в углеводном и жировом обмене, их дефицит создает условия для накопления жировой ткани.

**Витамин B1**+ Регуляция углеводного обмена  
+ Высвобождение энергии из углеводов  
+ Баланс между белковым, жировым и углеводным обменами веществ

Цельнозерновой хлеб, пророщенное зерно, семена подсолнечника, говядина, овсянка и гречка, бобовые, цветная капуста.

**Витамин B2**+ Регуляция жирового обмена  
+ Получение энергии из пищи

Молоко и молочные продукты, грибы, куриное мясо и яйца, шпинат, овсянка и гречка.

**Витамин B3**Мясо, птица, лососевые виды рыб, яйца, молоко, томаты, бобовые, рис и гречка.

**Витамин B5**Грибы, орехи, сельдь, молоко, фрукты и овощи.

+ Регуляция жирового и углеводного

**Витамин A**+ Необходим для роста ребенка

Сливочное масло и сливки, яичные желтки, печень, рыбий жир, морковь, томаты, тыква, абрикосы, брокколи.

<p>обменов + Участие в переработке излишков глюкозы</p> <p>При избыточном употреблении быстрых углеводов дефицит этих витаминов сохраняется.</p>	
<p><b>Витамин D</b>+ Регуляция обмена глюкозы и жиров + Регуляция гормона лептина, дефицит которого приводит к избыточному накоплению жировой ткани</p> <p>Рыбий жир, яичные желтки, печень.</p>	<p><b>Йод</b>+ Полноценная работа щитовидной железы (дефицит ее гормонов приводит к избыточному весу и невозможности от него избавиться)</p> <p>Морепродукты, йодированная соль при условии правильного хранения.</p> <p>Последствия дефицита йода: + Снижение основного обмена – энергия не тратится, а активно «запасается» в виде жировых отложений + Дефицит когнитивных функций: ребенок не сможет понять, что правильное питание – это залог здоровья и активного долголетия</p>
<p><b>Цинк</b>Мясо, птица, рыба, сыр, яйца, зерновой хлеб, крупы.</p> <p>+ Влияние на продукцию и функционирование инсулина</p> <p>При снижении уровня цинка в крови чувствительность периферических тканей к инсулину значительно снижается. Ткани уже не могут полноценно усваивать глюкозу, что повышает риск ее «превращения» в жировую ткань.</p>	<p><b>Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты</b>Последствия дефицита <a href="#">омега-3 ПНЖК</a>:</p> <p>+ Изменение проницаемости клеточных мембран. Это одна из основных причин развития инсулинорезистентности, сопровождающей избыточный вес. В результате глюкоза запасается в виде жировой ткани</p>

При современном питании очень сложно восполнить дефицит большинства [витаминов и микроэлементов](#) только за счет пищевых источников.

## Малоподвижный образ жизни

Сегодня мы живем в век гиподинамии. Это касается не только взрослых, но и детей.

Выбирая различные кружки и лучшие школы, родители забывают о том, что для развития в первую очередь необходимо движение. Уровень ежедневной физической активности у детей должен быть значительно выше, чем у взрослых (согласно данным академика А. Г. Сухарева). Необходимый минимум для ребенка любого возраста – **не менее трех часов активного движения ежедневно.**

Возраст	Количество шагов в сутки
6–7 лет	15 000–20 000
11–14 лет	20 000–25 000
Юноши 15–17 лет	25 000–30 000
Девушки 15–17 лет	20 000–25 000

## Недосыпание

Основным гормоном, регулирующим сон, является мелатонин. Его концентрация резко возрастает в момент засыпания и достигает максимума с полуночи до 2-х часов ночи. В свою очередь мелатонин влияет на уровень гормонов, регулирующих аппетит – лептина и грелина. Если мелатонина достаточно, то лептина тоже достаточно – аппетит снижается, повышается расход энергии. Если мелатонина мало, то и лептина тоже мало, а вот его антагониста, грелина, много. В результате получаем отменный аппетит в любое время суток.

Вот почему соблюдение режима дня с достаточным ночным сном для ребенка – важный компонент поддержания оптимальной массы тела и сохранения здоровья в целом.

## Наследственные факторы и их влияние

Наследственные факторы	Риск ожирения у детей (вероятность)
У родителей нет лишнего веса	Не более 8%
Лишний вес у одного из родителей	40%
У обоих родителей ожирение	80%

**Эти причины ожирения у детей встречаются чаще всего. Другие факторы становятся причиной ожирения в детстве менее чем в 1% случаев.**

**Как выяснить, есть ли у ребенка избыточный вес?**

Основным показателем для определения избыточной массы тела и ожирения у детей служит ИМТ – индекс массы тела (масса тела (в кг) / рост (в м)<sup>2</sup>). Для каждого возраста и пола есть свои значения, которые соответствуют норме, избыточной массе тела и ожирению.

#### Данные ВОЗ по ИМТ у детей от 7 до 17 лет

Возраст	Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )			
	Девочки		Мальчики	
	Избыточная масса тела	Ожирение	Избыточная масса тела	Ожирение
7 лет	17,3	19,8	17	19
8 лет	17,7	20,6	17,4	19,7
9 лет	18,3	21,5	17,9	20,5
10 лет	19	22,6	18,5	21,4
11 лет	19,9	23,7	19,2	22,5
12 лет	20,8	25	19,9	23,6
13 лет	21,8	26,2	20,8	24,8
14 лет	22,7	27,3	21,8	25,9
15 лет	23,5	28,2	22,7	27
16 лет	24,1	28,9	23,5	27,9

#### **ИМТ не попадает в представленные отклонения?**

Вес ребенка не превышает нормальные значения.

#### **ИМТ попадает в графу между «избыточным весом» и «ожирением»?**

Повод серьезно задуматься и обратиться к врачу-эндокринологу.

#### **ИМТ соответствует графе «ожирение» или превышает показатели?**

Пора активно действовать.

#### **Что делать, если у ребенка избыток массы тела?**

**Наша основная цель при избыточном весе у детей – не потеря того или иного количества килограммов, а развитие навыков здорового питания и физической активности.**



✓ Детям старшего возраста необходимо **8-9 часов сна**

✓ **Без телефона/планшета** в спальне



✓ **Готовим дома** полезную еду и привлекаем к этому детей

✓ Приучаем ребенка к полезным перекусам: фруктам, [специальным продуктам](#), достаточно питательным, но не содержащим легкие углеводы и насыщенные жиры

**У**Формируем новые привычки относительно использования [витаминно-минеральных комплексов](#) и [омега-3 ПНЖК](#).



**Бодрые прогулки** с ребенком в хорошем темпе, **езда на велосипеде** – это не только шанс улучшить здоровье всей семьи, но и возможность установить отношения, которые будут радовать и вас, и ребенка.