

**Учреждение здравоохранения
«Витебский областной детский клинический центр»**

**Профилактика ожирения у детей и подростков – является
профилактикой сахарного диабета**

Сегодня лишний вес – проблема не только взрослых, но и детей. Конечно, в нашем регионе она не имеет массовых масштабов, как, например, в той же Америке. Однако в последнее время детей с избыточной массой тела становится больше и у нас. Объяснить подобную тенденцию крайне просто, ведь главная причина избыточной массы тела – недостаточная физическая активность, и неправильное питание. И далеко не все родители обращают на это внимание, считают упитанность дочери или сына нормой.

Если у ребенка лишний вес, то для начала следует обратить внимание на его родителей. Если избыточная масса тела наблюдается и у них, то может идти речь о неправильном пищевом поведении. Очень многое зависит от традиций, заложенных в семье. Если родители привыкли вечером лакомиться жареной картошкой, то ребенку не положишь салатик, он будет есть то, что и вся семья. Как показывает практика, взрослым тяжело менять свои привычки, но многие ради своих детей стараются перейти на правильное питание. А вот если речь идет о грудничках, то избыточная масса тела – это следствие неадекватного введения прикорма, который чрезмерно богат углеводами и жирами.



Причин лишнего веса в юном возрасте может быть несколько. Свой отпечаток накладывают современные условия, в том числе малоподвижный образ жизни, увлечение компьютерами, телевизорами, планшетами. Также дети, как и взрослые, склонны к стрессам, которые могут, как говорится, заедать. Поводов для волнения у подрастающего поколения хватает, в основном они связаны с учебой, экзаменами, контрольными и т.п.

- Если рядом с избыточной массой тела сопутствуют нижеперечисленные симптомы, то существует вероятность гипотиреоза (снижения функции щитовидной железы) и дефицита йода

1. быстрая утомляемость;
2. слабость;
3. сонливость;
4. низкая успеваемость в школе;
5. плохой аппетит;
6. сухость кожных покровов;
7. запоры;
8. мешки под глазами
9. отсутствия менструации (аменореи) или же иных нарушений цикла у девочек в период полового созревания

- Если чрезмерная масса откладывается на животе, шее, лице, то возможно, что ребенок страдает синдромом Иценко-Кушинга. Для него характерны еще другие симптомы, например, непропорционально тонкие руки и ноги, стремительное образование растяжек фиолетового цвета (стрии).

При этом заболевании отмечается переизбыток гормонов, которые продуцируются надпочечниками.

Ожирение и у детей может спровоцировать, казалось бы, «взрослые» болезни, а именно:

1. атеросклероз, повышение артериального давления;
2. сахарный диабет второго типа;

3. со стороны костей и суставов могут наблюдаться деформации скелета, болезненные ощущения в суставах, и плоскостопие. Дети с лишним весом будут страдать вальгусной деформацией коленей (ножки будут иметь форму буквы X);
4. нарушение менструального цикла у девочек в период полового созревания

Лечение ожирения у детей

1. скорректировать питание

Во-первых, исключить из рациона *сладкое, выпечку, собственно сахар, варенье и тому подобное. Сухарики, чипсы и прочий фаст-фуд* тоже попадают под категорию запрещенных продуктов.

Также придется отказаться от *консервированных соков, компотов и некоторых видов фруктов (виноград, бананы и т.п.)*.

Следует ограничить *употребление хлеба, макаронных изделий, картофеля, исключить манную крупу*.

При **лечении ожирения у детей** углеводы рекомендуется получать из свежих овощей.

В рационе обязательно должны быть животные белки – это нежирные сорта мяса, нежирная рыба, яйца, молоко (лучше кисломолочные продукты).

Жареное, острое, жирное тоже не допускается. Также не рекомендуются наваристые бульоны.

Все блюда лучше тушить, варить, готовить на пару.

2. нормированные физические нагрузки

Если малышу еще не исполнилось 4-х лет, нужно просто почаще гулять пешком. Если же он уже достаточно взрослый, лучше отдать его в спортивную секцию (плавание, аэробика) или заниматься с ним спортом самим, играть в подвижные игры на открытом воздухе.

3. медикаментозная терапия

Если же причина ожирения кроется в гормональном дисбалансе, то в таком случае результат может быть достигнут при сочетании физических нагрузок, правильного питания и лечения основного заболевания.

Вообще отношение родителей к **лишнему весу** очень важно. Если вы любите своего ребенка и заботитесь о нем, логично предположить, что вы будете стараться помочь ему пережить этот трудный период.

Вы не будете покупать вкусных конфет и есть их, будете поддерживать ребенка и хвалить его за сделанные успехи, наконец, найдете время для совместных утренних пробежек или регулярных походов в бассейн.

Лечение ожирения в детском и подростковом возрасте – это весьма продолжительный процесс. Каждый его этап в обязательном порядке должен быть согласован между родителями ребенка и лечащим врачом.

Не последнюю роль будет играть благоприятный с психологической точки зрения климат в семье. Важно помочь ребенку преодолеть стеснение лишнего веса и дать ему понять, что на этом нельзя заикливаться.

Подведем итоги... Проблема детского и подросткового ожирения сегодня очень актуальна. Чаще тучность может быть следствием неправильного питания и малоподвижного образа жизни, а иногда - сбоем в работе щитовидной железы, новообразованиями в головном мозге, а также иными серьезными проблемами со здоровьем. По этой причине каждый родитель просто обязан внимательно следить за состоянием здоровья своего ребенка, а любые отклонения в весе должны насторожить и побудить обратиться к доктору. С этим вопросом вы можете обратиться к Вашим участковым педиатрам и врачам эндокринологам вашей поликлиники