**Причины и профилактика лишнего веса у детей.**

Лишний вес и ожирение среди детей в современном мире является актуальной проблемой.

Избыточный вес и ожирение определяются как "патологическое или избыточное накопление жира, представляющее риск для здоровья" (определение ВОЗ)

Разработать какой-либо один простой показатель для измерения избыточного веса и ожирения у детей и подростков сложно, потому что по мере роста в их организме происходит ряд физиологических изменений.

Примерные показатели можно посмотреть по ссылке <http://doktorland.ru/tablica_normy_rosta_vesa_detej_voz.html>

Ожирение в детском возрасте также опасно, как и во взрослом. Не стоит думать, что ребенок вырастет и похудеет. А если есть генетическая предрасположенность к набору лишнего веса, стоит отнестись к этому вдвойне внимательно!

Особенно опасны лишние килограммы в доподростковом возрасте, поскольку начинается гормональная перестройка организма ребенка, у него формируются мышцы и скелет.

Следует знать, что ожирение в раннем 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 развиться 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.**

Существует ряд заболеваний, которые могут привести к избыточному весу у детей, например, эндокринная патология (нарушение функции щитовидной железы, сахарный диабет и другие),

травмы головы, иногда даже опухоли головного мозга (пролактинома).

А основными факторами возникновения ожирения являются:

**- Нерациональное питание**
Если ребенок регулярно употребляет высококалорийные, жирные и сладкие продукты питания (фастфуд, снэки, 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.

- **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.

**- 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.

**Профилактика ожирения у детей.**

Выбор продуктов питания, повседневного меню и режима приема пищи в семье зависит от взрослых и играет очень важную роль в профилактике ожирения у детей. Даже небольшие изменения в этом могут принести большую пользу для здоровья вашего ребенка.

Вот несколько советов по выбору продуктов:

- не забывайте про фрукты и овощи!

- включайте в рацион семьи молочные, а особенно кисломолочные продукты: они обладают невысокой калорийностью и способны восполнить потребность организма в белке.

- замените газированные напитки и сладкие соки чистой водой, с раннего детства приучайте детей пить именно воду, а не различные напитки с сомнительным составом.

- исключите фаст-фуд! Никакой пользы организму картофель-фри и гамбургер не принесут, но могут помочь в формировании неправильных привычек в питании.

- никогда не используйте продукты питания в качестве поощрения или наказания.

- 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.

Многие родители, читая рекомендации специалистов по питанию, возражают: что же ребенка не порадовать шоколадкой или чипсами? Конечно, можно, порадовать, но привычки питания должны быть правильными. Поверьте, если ребенок не будет употреблять в пищу ежедневно фаст-фуд , у него и потребности в этом не будет.

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 поплавает в бассейне, в другой — сходит в боулинг, в третий — поиграет в футбол, в четвертый покатается на велосипеде. Неважно, чем он занимается — важно, чтобы он больше двигался

Будьте здоровы!