

ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ

Много моральных и физических страданий приходится вынести детям, обремененным ожирением. Если и вашу семью не обошла данная проблема, рекомендуем отнестись к ней вдумчиво и серьезно. Эта статья поможет родителям подсчитать, есть ли избыточный вес у их ребенка, понять, каковы причины его возникновения. Поговорим мы и о том, как предупредить ожирение.

Многие мамы и папы восторгаются пухленькими щечками, складочками на ручках и ножках своего маленького карапуза. Но малыш подрастает, а любящие родители и сердобольные бабушки продолжают усиленно кормить свое ненаглядное чадо тортами, кексами, рулетами, пирожками с разными начинками и другими вкусностями... И вот ребенок все больше и больше набирает вес, в садике и школе его дразнят сверстники, называя «колобком», «пухликом», «хомяком», «толстяком»... Много моральных и физических страданий приходится вынести детям, обремененным ожирением или увеличенной массой тела. Если и вашу семью не обошла данная проблема, мы рекомендуем отнестись к ней вдумчиво и серьезно. Эта статья поможет родителям подсчитать, есть ли избыточный вес у их ребенка, понять, каковы причины его возникновения, в чем заключаются потенциальные осложнения. Поговорим мы и о том, как предупредить ожирение.

ДАННЫЕ СТАТИСТИКИ

К сожалению, ожирение у детей в настоящее время – явление весьма распространенное. Статистические данные показывают, что в России у 30% детей в возрасте от 5 до 7 лет уже наблюдается превышение нормы по весу и ожирение разной степени. Опросы свидетельствуют о том, что только 30% матерей следят за тем, чтобы у их детей было правильное питание. Во многих же семьях бытует ошибочное убеждение, что полный ребенок – это здоровый ребенок. Врачи отмечают три критических периода (этапа), когда возникает особый риск и учащаются случаи ожирения: ранний возраст (от рождения до 3-х лет), дошкольный возраст (от 5 до 7-ми лет) и подростковый период (от 12 до 16 лет), это важный этап полового созревания и перестроек в организме.

КАК ПОСЧИТАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС РЕБЕНКА

Масса тела ребенка зависит от пола, роста, возраста, наследственных факторов, характера питания, состояния здоровья. По внешнему виду трудно сказать, упитанный ребенок или у него ожирение. Приведу специальную формулу, чтобы родители могли посчитать нормальный вес от годика до семи лет и определиться в этом вопросе. Для подсчета надо количество лет ребенка умножить на 2 и к произведению прибавить 8. А потом сравнить полученное число с реальным весом сына или дочки. Но точно сказать, стоит ли беспокоиться родителям по поводу веса ребенка или нет, может только доктор. У врачей имеется множество специальных центильных таблиц, в которых учитывается пол, возраст и рост. Такие таблицы позволяют точно определить даже степень ожирения. А всего степеней выделяют четыре. Таблицы и обновленные нормы роста и веса детей при желании легко отыскать в интернете.

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Ожирение у детей подразделяют на алиментарное и обменное в зависимости от причины его возникновения.

1. Алиментарное ожирение возникает из-за неправильного рациона питания и ведения малоподвижного (пассивного) образа жизни.
2. Обменное (эндокринное) ожирение происходит по причине протекания в организме заболеваний желез внутренней секреции – щитовидной, поджелудочной, надпочечников, яичников (у девочек).

Более точные причины образования лишнего веса выявляет и устанавливает квалифицированный специалист, осмотрев ребенка, побеседовав с его родителями и получив данные некоторых обследований. Но предположить причину можно, основываясь на некоторых признаках, сопутствующих избыточному весу:

1. Когда не только у ребенка, но и хотя бы у одного из родителей тоже отмечается излишний вес, то можно предположить, что в рационе питания этой семьи преобладают высококалорийные продукты, богатые жирами и углеводами (сладости, выпечка). Это как раз случай алиментарного ожирения.
2. Когда ребенок много времени играет за компьютером, смотрит фильмы по телевизору, мало двигается и почти не гуляет на улице с другими детьми, то это говорит о явном дисбалансе между полученной энергией и затраченной.
3. У грудничка лишний вес появляется при введении неправильного прикорма, избытка углеводов и липидами.
4. Если избыточная масса тела была у младенца уже при рождении, да еще к этому прибавились: задержка в развитии, поздно сформировавшееся умение держать головку, сидеть, ходить, долго не прорезывались зубки, часто появляется отек на лице, то надо обратить внимание на щитовидную железу и выработку ею гормонов. Описанные симптомы и ожирение могут быть признаками гипотиреоза, то есть недостаточной функции щитовидной железы.
5. Добавление мышечной слабости, умственной отсталости, косоглазия говорят о врожденных генетических заболеваниях, например, синдрома Дауна и других наследственных патологиях.
6. Если тучный школьник имеет плохую успеваемость, жалуется на сонливость, быструю утомляемость, сухость кожи и запоры, это может быть связано с недостатком йода в организме и сбоями в работе щитовидной железы.
7. Когда жир откладывается главным образом на лице, шее и животе, причем с появлением фиолетовых растяжек, щеки ярко-розового цвета, а руки и ноги худые, то следует проверить надпочечники и количество глюкокортикоидов.
8. Иногда ожирение возникает после ушибов, сотрясений и воспалений головного мозга (энцефалитов, менингитов), тогда надо обследовать гипофиз. Эта железа контролирует работу всех других желез организма. Недостаток работы гипофиза тоже может быть причиной ожирения. Симптомы повышенного давления внутри черепа указывают на опухоль мозга, а из-за этого тоже бывают нарушения в обменных процессах.

Как видите, только дополнительные обследования и анализы могут помочь выявить причину ожирения.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Опасен ли избыточный вес у детей? Да, ожирение может привести к возникновению таких серьезных заболеваний, вовсе не характерных для детского и подросткового возраста:

- гипертония, атеросклероз, стенокардия, сердечная недостаточность;
- нарушается сон – бывают эпизодические остановки дыхания, храп;
- жировой гепатоз, приводящий чаще всего к циррозу печени, холецистит, панкреатит, запоры, геморрой;
- большой вес «давит» на костный скелет, приводя к деформации суставов, разрушению хрящей, боли в коленях, плоскостопию;
- нехватка инсулина приводит к сахарному диабету, развивающемуся по II типу;
- у таких детей и подростков мало друзей, они вынуждены находиться в социальной изоляции, испытывают дефицит общения, их не понимают, обижают, что может привести в дальнейшей их жизни к депрессии, алкоголизму;
- у женщин, с раннего возраста имеющих избыточный вес, больше риск возникновения бесплодия.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Для выявления точных причин избыточного веса доктор может дать направление на анализы и обследования:

- анализ крови на количество глюкозы, холестерина, триглицеридов и других показателей, которые укажут на наличие или отсутствие заболеваний печени, сахарного диабета;
- анализ мочи и крови на количество гормонов делают в случаях, когда врач подозревает у ребенка заболевания эндокринной системы;
- для исключения заболеваний гипофиза или опухолевых процессов врач назначает магнитно-резонансную томографию или компьютерную томографию, сокращенно МРТ и КТ.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА У РЕБЕНКА?

Безусловно, борьба с ожирением – процесс длительный, он зависит от причин, которые установит врач, контактируя с ребенком и его родителями. В дальнейшем надо строго соблюдать все рекомендации врача для достижения стойкого результата. Основные принципы лечения включают в себя индивидуально подобранную диету, посильные физические нагрузки, изменение образа жизни, в ряде случаев – лекарственное лечение или хирургические операции.

1. Как правило, врач-диетолог, учитывая особенности ребенка и возраст, дает родителям все необходимые рекомендации по диетическому питанию, рассчитав, сколько нужно маленькому пациенту жиров, углеводов, белков, витаминов и минералов. Даже маме малыша до года, уже имеющему лишний вес, педиатр посоветует, какие каши и детские смеси вводить в прикорм, а от каких следует пока отказаться. С ранних лет приучайте своего пухленького малыша к пище, в которой немного сахара. В качестве подсластителя полезно использовать растение – стевию. Приветствуются в

рационе овощи (кабачки, огурцы, помидоры, капуста, зеленая стручковая фасоль, морковь), зелень, фрукты с небольшим содержанием сахаров и калорий (смородина, черника, малина, облепиха). Реже готовьте картофель, мучные блюда. Макароны разрешаются иногда, но из сортов пшеницы грубого помола. В ряде случаев снизить вес помогает переход на раздельное питание. Например, к рыбе и котлете подавать не привычное картофельное пюре, а гарнир из овощей по сезону. Не забывайте об отрубях, улучшающих пищеварение и выведение ненужного из кишечника. Старайтесь ограничивать склонных к полноте деток в печенье, конфетах, шоколаде пирожных, мороженом и других сладких кондитерских вкусностях. Растущий организм постоянно нуждается в нежирном мясе (телятина, птица), нежирные рыба и творог. А вот сметану и сливки можно давать только изредка. Исключите из питания тугоплавкие жиры – свиной, бараний жир, маргарин. Все это плохо усваивается организмом и откладывается «в запас». Салаты целесообразнее заправлять растительными маслами. Приучайте малыша кушать медленно, хорошо прожевывая. Когда не торопишься, то ощущение сытости возникает быстрее. Давайте пищу тучному ребенку 5-6 раз в день, но маленькими порциями. Ранним утром обязателен завтрак, он зарядит энергией и бодростью, калорийные блюда рациональнее употреблять в первой половине дня, а вечером полезна легкая пища. Не кормите свое чадо на ночь, ужин уместно устраивать за 3 часа до сна.

2. Невозможно снизить вес без физической активности. Родителям надо постараться подобрать для ребенка занятия, которые будут ему интересны и полезны. Это может быть плавание, аэробика, легкая атлетика, футбол, теннис, гимнастика или другие секции. Организуйте множество подвижных игр, желательнее даже, чтобы они проводились на свежем воздухе – в лесу, парке, на открытом стадионе. Родители сами должны быть примером для ребенка. Можно бегать всей семьей по аллее, совершать велосипедные прогулки, посещать бассейн, играть в бадминтон или волейбол на берегу реки летом или кататься на лыжах по заснеженному лесу. Тут сочетаются масса приятных впечатлений и комплекс мер по улучшению здоровья.
3. Ребенок с избыточным весом очень нуждается в поддержке и понимании со стороны родителей. Важна и доброжелательная атмосфера в семье. Когда ребенок комплексует по поводу лишнего веса или имеются симптомы депрессии, то желательна консультация у психотерапевта или хорошего психолога. Часто причина лишних килограммов носит психологический характер.
4. Лекарственная терапия. Многие взрослые люди прибегают к препаратам для снижения аппетита и сбрасывания лишнего веса. Но о влиянии этих препаратов на детский или подростковый организм пока мало данных. Поэтому врачи в данный момент стараются не назначать маленьким пациентам серьезные препараты. Если причиной ожирения являются эндокринные нарушения, то диета, использование в рационе питания полезных продуктов и лекарства помогут подкорректировать работу эндокринных желез.
5. К хирургическим операциям приступают, если причиной набора веса является опухоль гипофиза, требующая ее удаления. И лишь в крайних случаях, при которых жизненно необходимо произвести хирургическое

лечение ожирения у ребенка, прибегают к этому методу. А раздел хирургии, занимающийся такими операциями, называется бариатрией.

Очень важно, чтобы родители поняли, что нельзя перекармливать своего любимого ребенка. Правильное питание и подвижный образ жизни помогут избежать ожирения. Не ругайте детей, если они все же набрали лишний вес. Когда некоторые родители называют своих детей неуклюжими, нерасторопными, толстыми, пытаясь их сподвигнуть на похудение, то они совершают ошибку, нанося психологическую травму сыну или дочке на всю жизнь. Правильными действиями будет поиск причины ожирения, поддержка своего ребенка, консультации и соблюдение рекомендаций специалистов, помогающих решить эту проблему. Следите за правильным питанием в своей семье и весом детей, чтобы они выросли жизнерадостными, стройными и здоровыми!