Поради батькам. Дитяче ожиріння - проблема, якої можна уникнути

Проблема ожиріння стає з кожним роком все більш актуальною, причому не тільки у дорослих, а й серед дітей.

Ожиріння діагностується у будь-якому віці, але найчастіше розвивається у дітей у критичні періоди: від народження до трьох років; шкільна пора 5-7 років; підлітковий вік.

Існує 4 ступені ожиріння: I ступінь – маса тіла дитини перевищує вікову норму на 15-25%; II ступінь – маса тіла дитини перевищує вікову норму на 26–50%; III ступінь – маса тіла дитини перевищує вікову норму на 51–100%; IV ступінь – маса тіла понад вікову норму на 100%.

Основна причина ожиріння та надмірної ваги – енергетичний дисбаланс, при якому калорійність раціону перевищує енергетичні потреби організму. Появі даного дисбалансу сприяє ряд факторів: малорухливий спосіб життя, спадковий фактор (якщо члени сім'ї страждають зайвою вагою, то ймовірність надмірної ваги у дітей збільшується) та психологічний фактор («заїдання» депресії, тривоги, сильні емоції і навіть просто нудьга).

Наслідки надмірної ваги у дітей найрізноманітніші:

- захворювання серцево-судинної системи (гіпертонія, інсульт, стенокардія, ішемія серця);
- шлунково-кишкового тракту (запалення підшлункової залози, гастрит, печінкова недостатність тощо);
- ендокринної системи (порушення роботи підшлункової залози, надниркових та щитовидної залоз);
- опорно-рухового апарату (деформація кісток та суглобів);
- психічні розлади (синдром нічного апное, порушення сну, психосоціальні розлади);
- зниження чоловічої репродуктивної функції та жіноча безплідність у майбутньому.

Ризик неінфекційних захворювань зростає зі збільшенням маси тіла. Дитяче ожиріння збільшує ймовірність передчасної смерті та інвалідності у дорослому віці.

Принципи профілактики ожиріння у дітей та підлітків:

- формування у дитини правильної харчової поведінки: оптимально їсти 4-5 разів на добу з перервами між їдою 3-4 години та розподілом калорійності, на перший сніданок - 25%, другий сніданок-15%, обід - 35%, полудень - 10%, вечеря – 15%, а також необхідно виключити додаткові «перекуси»;
- раціон дитини повинен складатися з великої кількості овочів, фруктів, складних вуглеводів (каші, цільнозерновий хліб), нежирного м'яса, риби, нежирних кисломолочних продуктів;
- дотримання раціонального рухового режиму: з найменшими можна робити гімнастику та відвідувати басейн, регулярно гуляти на свіжому повітрі, а коли дитина підросте – можна записати до спортивної секції;

дотримання оптимального режиму дня та тривалості сну дитини. Наприклад, для дітей віком від 1 до 2 років тривалість сну становить 11 - 14 годин, включаючи денний сон; для дітей 3 - 5 років - 10 - 13 годин; з 6 - 13 років - 9 - 11 годин.

Найкраща профілактика ожиріння у дітей та підлітків – дотримання здорового способу життя усією родиною.

Чугуївське районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Харківській області.