

ПР+ФФИ

О ПРОФИЛАКТИКЕ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ



Фото: samprince.ru

Всемирный день борьбы с ожирением (World Obesity Day) отмечается 11 октября.

Если 20–30 лет назад проблема ожирения являлась темой обсуждения отдельных людей, заботящихся о здоровом образе жизни и ведущих его, а также врачей-диетологов, то сегодня ожирение и рост числа людей с избыточным весом превратились в одну из серьёзных угроз для здоровья человечества, которую нередко ставят в один ряд с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкозаболеваниями.

В действительности ожирение — это преимущественно одно из последствий нарушения здорового образа жизни человека, приводящее к дальнейшим осложнениям и становящееся причиной других серьёзных заболеваний.

Всемирная организация здравоохранения ещё в 1997 году признала тот факт, что ожирение переросло в эпидемию глобального характера. Начиная с этого момента, врачи проводят интенсивную кампанию по просвещению населения о проблеме избыточного

веса и ожирения, разъясняя людям причины, приводящие к ожирению, информируя о последствиях ожирения, а также о мерах по его профилактике и способах лечения.

Само по себе ожирение несёт с собой целый спектр проблем для человека. Во-первых, избыточный вес приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, так как нагрузка на суставы и кости становится повышенной или даже чрезмерной. Во-вторых, избыточный вес сказывается и на интенсивности здоровой физической активности, которая снижается. В-третьих, накопление в организме жиров, наряду со снижением физической активности, приводит к увеличению риска сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, диабета.

Помимо физических проблем, ожирение приносит ещё и проблемы психологического характера, связанные с развитием множества комплексов, что негативно сказывается на нервной системе человека.

Уже ни для кого не является секретом тот факт, что основной причиной ожирения становится неправильный образ жизни, вы-

ражающийся в малоподвижности, неправильном питании и нахождении в условиях постоянной стрессовой ситуации. При наличии целого комплекса причин, способствующих ожирению, очевидным становится и то, что профилактика и лечение ожирения возможны только комплексными методиками, включающими в себя устранение стрессовой ситуации, тренировки по развитию стрессоустойчивости, разработку индивидуальной диеты, а также распорядка дня с неизменным условием включения в него здоровых физических нагрузок.

Отдельные ситуации, бесспорно, требуют и медикаментозного лечения, но связаны они преимущественно с нарушением работы эндокринной системы, а также гормональными нарушениями.

Традиционно в этот день учреждения здравоохранения по всему миру организуют мероприятия профилактической направленности: лекции, семинары, раздачу наглядной информации. Нередко вопросы, связанные с борьбой с ожирением становятся и темой телевизионных передач.

ОЖИРЕНИЕ: причины, лечение и профилактика

Ожирение — заболевание, характеризующееся избыточным накоплением лишнего килограммов и повышенным уровнем жировых отложений. На сегодняшний день проблема полных людей считается наиболее актуальной в мире. По данным ВОЗ свыше 600 млн человек планеты страдают подобной патологией. Какие меры для профилактики ожирения наиболее эффективны?

Что такое ожирение?

Прежде, чем перейти к профилактике, необходимо понять откуда берется такое состояние. Ожирение — заболевание, для которого характерно появление излишней массы тела и накопление жира.

С медицинской точки зрения это состояние характеризуется увеличением веса от 20% выше нормы, за счет роста жировых отложений.

Это заболевание приносит не только психологический дискомфорт, но также способно привести к нарушению работы многих органов.

Человек оказывается в группе риска таких опасных патологий, как инфаркты, инсульты и др. Все эти болезни способны ухудшить его качество жизни и привести к инвалидности.

Снизить риск развития таких заболеваний способна профилактика ожирения, направленная на ведение здорового образа жизни.

Проблема ожирения в мире

В далеком прошлом накопление веса позволяло человеку выживать в период вынужденного голодания. Полные женщины служили символом плодородия и здоровья.

В записях индийской, греческой и римской культуры излишний вес выступал как порок. Гиппократ замечал, что полные люди мало живут, а тучные женщины бесплодны.

От гениального изобретения природы — жировых отложений страдают множество людей в мире. В странах Европы 25% населения страдает ожирением. В мире наблюдается рост лишнего веса у детей и подростков.

Ожирение становится актуальной угрозой и вызывает социальную опасность. Патология вызывает инвалидность у молодых трудоспособных людей, из-за развития опасных сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, бесплодие у женщин, желчнокаменную болезнь).

Проблема самочувствия лиц с ожирением в современном обществе становится актуальной и социально-значимой. Общество непреднамеренно вызывает у своих граждан появление излишних

килограммов методом потребления высококалорийной пищи, а технический прогресс стимулирует малоподвижный образ жизни.

Профилактика ожирения во многих странах оставляет желать лучшего. У врачей сложилось представление, что ожирение — проблема самого человека, которая возникает от неправильного питания и отсутствия движения.

Поэтому основной задачей терапии избыточной массы является не только приведение веса в норму, но и контроль за обменом веществ и предупреждение развития серьезных заболеваний, возникших у больных ожирением.

Причины появления лишнего веса

Переизбыток — чрезмерное поступление в организм пищи, насыщенной жирами и легкоусвояемыми углеводами. Вкус калорийной пищи приятнее, чем вкус пищи постной, так как она насыщена жирорастворимыми ароматическими молекулами, не требует тщательного пережевывания. Высококалорийные продукты активно продвигаются торговыми сетями на продуктовом рынке. Обильный прием пищи приходится на вечерние или ночные часы, или питание имеет хаотичный порядок.

Гиподинамия. Превышение поступления калорий над их расходом, низкая активность, малоподвижный образ жизни приводят к накоплению лишнего веса.

Генетическая предрасположенность. По данным медицинской статистики, в семье, где хотя бы один из родителей страдает от ожирения, дети в 40% случаев имеют лишний вес. Оба родителя имеют лишний вес — дети в 80% случаев унаследуют это заболевание. Имеется мнение, что во многих случаях, это не генетически обусловленная патология, а повторение пищевых привычек родителей, усвоенных в детстве.

Эндокринное ожирение. Вероятность появления этого заболевания вследствие опухоли гипофиза, гипотиреоза или гормональных нарушений равна всего 5%, а его степени редко достигают максимума.

Церебральное ожирение. Повышение веса, как следствие опухоли головного мозга, последствий нейроинфекций, поразивших зону пищевого поведения.

Нарушение деятельности поджелудочной железы. Инсулин, в избытке поступающий в кровь при ожирении, стимулирует аппетит, переход углеводов в жировые отложения, расщепление жиров для получения энергии.

Побочные действия лекарственных средств (гормоны, антидепрессанты).

Психические заболевания.

Классификация ожирения

Существует простейший, но вместе с тем довольно точный метод определения избыточной массы тела или степени ожирения. Для этого нужно рассчитать индекс массы тела (ИМТ) — вес (в кг) разделить на квадрат роста (в см).

Диагностика массы тела при помощи ИМТ:

Менее 18,5 — дефицит массы тела;
18,5–24,9 — нормальная масса тела;
25–29,9 избыточная масса тела;
30–34,9 — ожирение 1 степени;
35–39,9 — ожирение 2 степени;
40 — ожирение 3 степени.

Можно дополнительно измерить окружность талии, по общепринятому в медицинских кругах стандарту она не должна превышать 88 см у женщин и 102 см у мужчин. Более строгие критерии уменьшают эти значения еще на 8 см. Чтобы не допускать появления и развития ожирения, нужно проводить его профилактику.

Симптомы ожирения

К основным симптомам данной патологии относят:

- появление излишних килограммов;
- сонливость, снижение работоспособности;
- одышка, отеки;
- повышенное потоотделение;
- растяжки, которые расположены в местах скопления лишнего жира;
- запоры;
- боли в позвоночном столбе и суставах;
- нарушение деятельности сердца и сосудов, дыхательной и пищеварительной системы;
- снижение полового влечения;
- нервозность;
- пониженная самооценка.

Осложнения ожирения

Кроме психологических проблем, пациенты с излишним весом обладают множеством серьезных заболеваний, к которым относят сахарный диабет, инсульты, стенокардия, артриты, артрозы, снижение фертильности, нарушение менструального цикла и др.

У людей с ожирением, велик риск возникновения внезапной смерти от имеющихся болезней. Смертность мужчин в возрасте от 15 до 69 лет, у которых масса тела превышает идеальную на 20%, на треть больше, чем у людей с нормальным весом.

Многие люди, которые страдают излишней массой тела, мечтают от нее избавиться. Правда есть и такие, которых абсолютно все устраивает или им просто лень заниматься собой.

Итак, дабы избавиться от лишних килограммов, необходимо хотеть и стремиться к этому.

Человек должен поставить себе цель, мотивацию, например улучшение форм тела, гардероб на пару размеров меньше, повышение работоспособности.

Естественно, для начала необходимо посетить специалиста и пройти консультацию. Врач назначит правильный рацион питания, диету, физические нагрузки. Рацион питания включает в себя исключение большого количества углеводов и жиров, алкоголя, различных приправ, еда должна быть свежей, отваренной, либо запеченной. Прием пищи 5—6 раз в день, маленькими порциями.

Чтобы диета была более эффективной нужна физическая активность: хождение пешком, легкий бег, спортивные упражнения дома, либо в спортзале, плавание, катание на велосипеде.

Также специалисты назначают прием препаратов, например регенон, мирапронт, дезопимон, ксеникал. Эти средства уменьшают ощущение голода, повышают насыщение.

При ожирении назначают заодно и лекарственные препараты для лечения болезней, которые появились в результате увеличения веса.

Оперативное лечение

Оперативное лечение ожирения — это крайняя мера, на которую идут только при неэффективности всех консервативных методов лечения. Основным показанием к хирургическому лечению является III–IV степень ожирения, особенно при наличии сопутствующих заболеваний и высокого риска развития осложнений.

Существует несколько типов операций, помогающих бороться с избыточным весом.

1. Резекция желудка — операция, в ходе которой удаляется часть желудка, вследствие чего уменьшается его объем. Благодаря этому чувство насыщения наступает быстрее, что позволяет уменьшить частоту приемов пищи и ее объем.

2. Шунтирование желудка — хирургическая операция, в результате которой формируется шунт («обходной коридор»), по которому большая часть пищи, минуя желудок, попадает сразу в кишечник, вследствие чего пища хуже переваривается. Такой тип операции используется редко, поскольку неполноценное переваривание пищи может привести к неблагоприятным последствиям для организма. Операция шунтирования, как и резекция желудка, необратима.

3. Бандажирование желудка — небольшая операция, при которой на желудок устанавливается специальное кольцо, которое разделяет желудок на 2 части. Пища из пищевода попадает в первую часть желудка, и быстро наступает чувство насыщения. После этого пищевой комок продвигается во вторую часть же-

лудка, а затем в кишечник. Эта операция является наиболее предпочтительной, поскольку, во-первых, она обратима (после достижения необходимого результата анатомию желудка можно восстановить), во-вторых, не нарушается анатомический путь прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту и всасывание питательных веществ.

4. Баллонирование желудка значительно отличается от всех хирургических операций для похудения. Во время манипуляции в желудок пациента эндоскопическим методом вводится силиконовый баллон, который впоследствии раздувается. Занимая часть желудка, баллон уменьшает его объем, что позволяет ускорить появление чувства насыщения при приеме пищи. Извлекается баллон таким же путем.

5. Липосакция — манипуляция, в ходе которой на отдельных участках тела удаляется излишняя жировая ткань. Это мера дает лишь временный эффект, а операция обычно выполняется с эстетической целью. Поскольку причина накопления жира не устраняется, лишний вес в скором времени может вернуться.

Следует отметить, что оперативные методы лечения должны сочетаться с соблюдением диеты и регулярными физическими нагрузками.

Люди, склонные к ожирению, вынуждены бороться с этим заболеванием на протяжении всей жизни.

Даже после оперативного лечения необходимо постоянно соблюдать все предписания и рекомендации врача, только при постоянном самоконтроле и организованности пациента масса тела может оставаться стабильной.

Народное лечение ожирения

Лечить ожирение можно не только прибегая к медицине, но и в домашних условиях по народным рецептам.

Соединить сок сельдерея и теплый мед в равных пропорциях. Данную массу следует потреблять трижды в день по паре ложек.

Рано утром натощак выпить 100 мл теплой прокипяченной воды с добавлением ложки меда. После принятия не рекомендуется кушать в течение пары часов. Данное средство следует выпивать и перед сном. Принимать ежедневно на протяжении месяца, после чего сделать перерыв на пару недель.

Сделать смесь трав из крапивы, полевого хвоща и зверобоя в равных количествах. Пару ложек сбора залить пол литром воды и прокипятить, настоять и сцедить. Такой чай необходимо принимать ежедневно утром натощак. Спустя 30 минут после принятия, нужно употребить сердечный чай из Melissa, зверобоя, шалфея и перечной мяты. Смесь делают из равного количества трав, запаривают кипятком и настаивают. Потреблять данные жидкости нужно ежедневно в течение недели.

Соединить 10 г корешков петрушки, 2 г пустырника, 5 г зверобоя, 5 г корешков девясила. Ложечку смеси залить холодной водой и прокипятить на небольшом огне, затем настаивать. За полчаса до приема пищи выпивать половинку бокала данного отвара, добавив кусочек льда.

Смешать ложечку одуванчиков, пару ложек листочков березы и листик золотого уса. Все измельчить и ложечку смеси запарить литром кипятка. Настаивать пару часов, принимать пару раз в сутки по половинке бокала в течение 10 дней. После чего месяц передышки и снова курс 10 дней.

Приготовить чай из пары ложек цветков красного клевера, ложечки семян укропа, листочка золотого уса, ложечки спорыша. Все залить литром кипятка и настоять. Принимать в течение дня небольшими глотками. Курс две недели, затем три месяца перерыва.

Соединить в одинаковых количествах листочки земляники, шишки хмеля, листочки грецкого ореха, корень солодки и березовые листья. Пару ложек смеси запарить бокалом кипятка.

Смешать крапиву, одуванчик, листочки и корешки лопуха, веточки и листья березы. 500 г смеси залить 10 л воды, варить около 20 минут после закипания. Остудить и вылить в ванну. Также можно добавить пару ложек пищевой соды.

Утром натощак употребить 100–150 г сырой свеклы. Также можно в сутки съедать пару килограммов арбуза.

Пару ложек расторопши залить водой и кипятить пока жидкость не испарится наполовину. Настоять и принимать ежедневно по большой ложке.

Избавиться от излишних килограммов помогут соки. К примеру, брусничный, вишневый их принимать по стакану в день. Сок из свеклы рекомендуется пить по половинке бокала по утрам. Также можно соединить по 200 мл сока морковки, свеклы, редьки, калины и 250 г меда. Потреблять пару ложек два раза в сутки.

Соединить 4 ложки яблочного сока, 2 ложки сока томатов, ложечку лимонного сока и пару ложек тыквенного. Пить по половинке бокала 3 раза в день до приема пищи пару недель.

Срезать верхушку ананаса, прокрутить через мясорубку мякоть вместе с кожей. Пюре залить 0,5 л водки. Настаивать пару недель в холодильнике. Пить по ложечке 3 раза в сутки.

3 раза в сутки на протяжении пары недель принимать половинку бокала рассола огурца, добавив ложечку 10% уксуса.

Профилактика ожирения

Физическая активность, как метод профилактики ожирения

Чтобы правильно организовать физическую активность, нужно знать принципы энергетического обеспечения организма.

Характер обеспечения энергетике во время мышечной нагрузки:

В первые 5–7 минут из поступающей к мышцам крови извлекаются и утилизируются углеводы.

Между 15 и 20 минутами мышцы обеспечиваются энергией из углеводов, полученных в процессе распада гликогена в мышцах и в печени.

При нагрузке, длящейся дольше 20 минут, энергия доставляется к мышцам из жировой массы.

Следовательно, оптимальное время физической активности, упражнений — сверх указанного времени. Только тогда жировая масса не будет увеличиваться, а, наоборот, будет снижаться. Для получения такого эффекта нужно двигаться достаточно интенсивно, чтобы частота пульса во время и после занятия была 110–140 ударов в минуту.

Для профилактики ожирения лучше всего подходят циклические виды спорта или физкультуры: бег на лыжах, плавание, ходьба, бег.

Нетренированному человеку не стоит сразу же приступать к интенсивным занятиям. Лучше начать с оздоровительной ходьбы в быстром темпе, постепенно переходя на бег. Обязательное условие — контроль над своим состоянием, за нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, на связки и сухожилия.

Для увеличения времени занятий физкультурой до 40 минут у нетренированного человека может уйти от 4 до 6 месяцев. При этом нужно заниматься не реже, чем 3–4 раза в неделю. Вполне возможно, что масса тела при интенсивных тренировках не будет снижаться. Это объясняется тем, что место жировой ткани занимает ткань мышечная, снижается количество висцерального жира — провоцирующего фактора атеросклероза и многих других заболеваний. Одновременно нужно придерживаться рационального режима питания и наполнения своей продуктовой корзины только полезными продуктами.

Профилактика ожирения путем снижения калорийности пищи

Уменьшение в своем рационе доли блюд с большим количеством жиров и углеводов — отличная профилактика увеличения веса. Каждые 100 ккал, изъятые из рациона, уменьшают вес на 11 г. Путем несложных расчетов можно убедиться в том, что за год можно лишиться 4 кг лишнего веса. Считая калории потребленной пищи, нетрудно поддерживать вес в пределах нормы. Совершенно необязательно прибегать к лечебному голоданию, выводящему из организма в первую очередь воду и важнейшие микроэлементы.

Принципы рационального питания:

Использование долго перевариваемых нежирных белков для сохранения чувства сытости и укрепления мышечной ткани. Для достижения суточной нормы белка (90 г) употребляют бобы, постное

мясо, яичные белки, низкокалорийные молочные продукты.

Ограничение количества углеводов, как источника жира (хлеб, сдоба, каши, картофель, сахар, мед, варенье, сладости). Замена их продуктами, содержащими неусвояемые углеводы — клетчатку (хлеб из муки грубого помола, гречневая каша, пшено и перловка, зелень, овощи, не содержащие крахмал).

Не употреблять бульоны, сало, соусы, подливки.

Включать в рацион продукты, в которых содержатся нужные организму витамины, микроэлементы, минеральные соли.

Не употреблять больше 60 г масла (растительного, небольшое количество сливочного).

Избегать соленых продуктов, норма соли — не более 8 г в сутки, из них 3 г содержится в продуктах, 5 г добавляется перед едой, но не во время варки.

Обогащать рацион продуктами, помогающими расщеплять жиры (лимон, ананас, огурцы).

Желательно привлекать всех членов семьи к профилактике ожирения путем понижения калорийности продуктов. Исключение может быть сделано для тех, кому прописана специфическая диета по медицинским показаниям.

Правила уменьшения количества съеденной пищи:

Научиться есть медленно, тщательно пережевывая каждый кусок, наслаждаясь его вкусом и ароматом. Обработка пищи слюной поможет начать ее переваривание еще на стадии жевания, вдумчивая еда приблизит момент насыщения, быстрее утолит эмоциональный голод.

Использовать посуду небольшого объема.

Довольствоваться маленькими порциями, вскоре это войдет в привычку.

Вести пищевой дневник, планируя свой рацион и его калорийность.

Пить зеленый чай — его катехины эффективно сжигают лишние калории.

Если ограничение рациона не сопровождается физической нагрузкой, мышцы могут потерять тонус, и даже атрофироваться, а кожа лица и тела — стать сухой и морщинистой.

Решение психологических проблем

Не все причины ожирения обусловлены физиологией человека. Его психика играет важную роль, выступая в роли пускового крючка для появления лишнего веса. Для успешной борьбы с предпосылками ожирения их нужно знать.

Психологические проблемы, подталкивающие к ожирению:

Заполнение душевной пустоты при отсутствии других интересов;

Обретение душевного спокойствия вместо активного участия в жизни общества;

Желание обрести значимость, кормя

других членов семьи;

«Заедание» стресса, получение гормона радости — серотонина;

Подавление сексуальности под «жировым покрывалом»;

Замена пищей недостающих эмоций, пища — суррогат любви и внимания;

Игнорирование потребностей тела, которое оно компенсирует своеобразной защитой;

Традиционные посиделки в обеденный перерыв, при встречах с родными и друзьями.

Решив хотя бы частично проблему, связанную с психологическим аспектом ожирения, можно предотвратить набор массы тела.

Роль алкоголя и курения в профилактике ожирения

Не стоит возлагать на курение излишние надежды в плане нормализации веса. У курящего человека никотин стимулирует выход в кровь жировых клеток из брюшной полости, из подкожной клетчатки. При такой мобилизации жира никотин способствует превращению в жир не только углеводов, но и белков.

О значении алкоголя в появлении лишнего веса:

Спиртные напитки калорийны, их калории сразу же усваиваются;

Калории из продуктов, поступивших одновременно с алкоголем (закуска) не поступают в переработку, а откладываются «про запас»;

Алкоголь тормозит чувство насыщения, действует на определенные зоны головного мозга, человек не контролирует объем пищи.

Спиртное нарушает работу желудка, поджелудочной железы, повышает кислотность желудочного сока, обезвоживает организм.

Для эффективной профилактики ожирения нужно достижение психологического равновесия, двигательная активность, контроль над калорийностью продуктов, взвешенное отношение к курению и алкоголя.

Лечение сопутствующих заболеваний

Сахарный диабет 2 типа, недостаточная функция щитовидной железы, гастроэнтероколиты — все, что потенциально опасно в плане увеличения веса, нуждается в своевременном и адекватном лечении.

Проведение всех этих профилактических мер требует соблюдения определенных правил, методик и даже ограничений. Поэтому, вполне логично, что осуществлять все это самостоятельно человеку не под силу. Нужна квалифицированная помощь, рекомендации, наблюдение специалистов — эндокринолога, диетолога, врача лечебной физкультуры, реабилитолога.

Источник: syl.ru, bagiraclub.ru

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС У ДЕТЕЙ: причины, профилактика и лечение

Валентина Толмачева,
диетолог

Сегодня все чаще мы встречаем детей, вес которых явно превышает медицинские нормы. К каким заболеваниям приводит избыточный вес? Как он сказывается на психическом здоровье ребенка? В чем причины ожирения у детей? Как его предотвратить?

Родителям следует знать, что ожирение в детском 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.

Чаще всего избыточный вес у детей является результатом неправильного питания и малоподвижного образа жизни, но он может быть вызван также заболеваниями эндокринной системы или другими серьезными проблемами со здоровьем. Основными факторами риска возникновения ожирения являются следующие.

Выбор продуктов питания, повседневного меню и режима приема пищи в семье зависит от взрослых, и даже небольшие изменения в этом могут принести большую пользу для здоровья вашего ребенка.

Это интересно! Лечение ожирения у детей зависит от их возраста и общего состояния здоровья. Детям не назначают лекарственные средства, подавляющие аппетит или способствующие похудению. Если ожирение у ребенка вызвано расстройством гормональной системы, снижение массы тела дает сочетание диеты, физкультуры и лечения основного заболевания.

Покупая продукты, не забывайте про фрукты и овощи. Готовые продукты промышленного производства, такие как крекеры, печенье и сдоба, пищевые полуфабрикаты, а также готовые блюда, в т.ч. замороженные, часто содержат слишком много жира и сахара, поэтому покупать их не следует. Вместо них выбирайте более полезные низкокалорийные продукты.

Никогда не используйте продукты питания в качестве поощрения или наказания.

Не покупайте сладких напитков промышленного производства, включая те, в состав которых входит фруктовый сок, или сведите их употребление к минимуму. Эти напитки высококалорийны, но содержат очень мало питательных веществ.

Для каждого приема пищи старайтесь собираться за столом всей семьей. Ешьте не спеша, поделитесь новостями. 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.

Старайтесь как можно реже посещать с ребенком кафе и рестораны, особенно рестораны фастфуда. В таких пунктах питания большинство блюд в меню высококалорийны и содержат большое количество вредных жиров.

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.

Ожирение у детей — хроническое нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным отложением жировой ткани в организме. Ожирение у детей проявляется повышенной массой тела и предрасполагает к развитию запоров, холестициста, артериальной гипертензии, дислипидемии, инсулинорезистентности, дисфункции половых желез, артроза, плоскостопия, апноэ сна, булимии, анорексии и др. Диагноз детского и подросткового ожирения ставится на основании измерения роста, массы тела, ИМТ и превышения фактических показателей над должными (по центильным таблицам). Лечение ожирения у детей включает ди-

етерапию, рациональную физическую нагрузку, психотерапию.

Ожирение у детей — состояние, при котором фактическая масса тела ребенка превышает возрастную норматив на 15% и более, а индекс массы тела ≥ 30 . Данные исследований свидетельствуют, что избыточную массу тела имеют около 12% российских детей, а ожирение — 8,5% детей, проживающих в городах, и 5,5% — в сельской местности. Во всем мире отмечается эпидемический рост распространения ожирения среди детей, что требует серьезного отношения к данной проблеме со стороны педиатрии и детской эндокринологии. Почти у 60% взрослых, страдающих ожирением, проблемы с лишним весом начались в детском и подростковом возрасте. Прогрессирование ожирения у детей ведет к развитию в будущем сердечно-сосудистых, эндокринных, метаболических, репродуктивных нарушений, заболеваний пищеварительного тракта и опорно-двигательного аппарата.

Ожирение у детей имеет полиэтиологическую природу; в его реализации играет роль сложное взаимодействие генетических и средовых факторов. Во всех случаях в основе ожирения у детей лежит энергетический дисбаланс, обусловленный повышенным потреблением и сниженным расходом энергии.

Известно, что при наличии ожирения у обоих родителей, вероятность возникновения подобного нарушения у ребенка составляет 80%; при наличии ожирения только у матери — 50%; только у отца — 38%.

Группу риска по развитию ожирения составляют дети, имеющие повышенную массу тела при рождении (более 4 кг) и избыточную ежемесячную прибавку массы тела, находящиеся на искусственном вскармливании. У грудных детей ожирение может развиваться на фоне перекормивания ребенка высококалорийными смесями, нарушения правил введения прикорма.

Как показывают анамнестические данные, развитие ожирения у большинства детей связано с нарушением режима питания и снижением уровня физической нагрузки. Обычно в питании детей с избыточной массой тела и ожирением преобладают легкоусвояемые углеводы (хлебобулочные изделия, сладкие десерты) и твердые жиры (фаст-фуд), сладкие напитки (соки, газировка, чай) при недостаточном употреблении клетчатки, белка, воды. При этом большинство детей ведут малоподвижный образ жизни (не играют в подвижные игры, не занимаются спортом, не посещают уроки физкультуры),

много времени проводят у телевизора или компьютера, испытывают интенсивную умственную нагрузку, способствующую гиподинамии.

Ожирение у детей может являться не только следствием конституциональной предрасположенности и алиментарных причин, но и серьезных патологических состояний. Так, ожирение нередко встречается у детей с генетическими синдромами (Дауна, Прадера-Вилли, Лоуренса-Муна-Бидля, Коэна), эндокринопатиями (врожденным гипотиреозом, синдромом Иценко-Кушинга, адипозо-генитальной дистрофией), поражением ЦНС (вследствие ЧМТ, менингита, энцефалита, нейрохирургических операций, опухолей головного мозга и пр.).

Иногда в анамнезе детей прослеживается связь ожирения с внешними эмоциональными факторами: поступлением в школу, несчастным случаем, смертью родственников и т. п.

Таким образом, с учетом причин возникновения различают две формы ожирения у детей: первичное и вторичное. В свою очередь, первичное ожирение у детей подразделяется на экзогенно-конституциональное (связанное с наследственной предрасположенностью) и алиментарное (связанное с погрешностями в питании). При конституциональном ожирении детьми наследуется не сам избыточный вес, а особенности протекания обменных процессов в организме. Алиментарное ожирение наиболее часто возникает у детей в критические периоды развития: раннем детском возрасте (до 3 лет), дошкольном возрасте (5–7 лет) и периоде полового созревания (от 12 до 16 лет).

Вторичное ожирение у детей является следствием различных врожденных и приобретенных заболеваний. Наиболее частым видом вторичного ожирения служит эндокринное ожирение, сопровождающее заболевания яичников у девочек, щитовидной железы, надпочечников у детей.

Критерии определения ожирения у детей до настоящего времени остаются предметом обсуждения. Гайворонская А.А. на основании превышения массы тела ребенка нормальных для данного возраста и роста значений выделяет 4 степени ожирения у детей:

I степени — масса тела ребенка превышает норму на 15–24%

II степени — масса тела ребенка превышает норму на 25–49%

III степени — масса тела ребенка превышает норму на 50–99%

IV степени — масса тела превышает допустимую возрастную норму более чем на 100%.

У 80% детей выявляют первичное ожирение I–II степени.

Основным признаком ожирения у детей служит увеличение слоя подкожно-жировой клетчатки. У детей раннего возраста признаками первичного ожирения

могут служить малоподвижность, задержка формирования двигательных навыков, склонность к запорам, аллергическим реакциям, инфекционной заболеваемости.

При алиментарном ожирении у детей имеются избыточные жировые отложения в области живота, таза, бедер, груди, спины, лица, верхних конечностей. В школьном возрасте у таких детей отмечается одышка, снижение толерантности к физической нагрузке, повышенное артериальное давление. К пубертатному возрасту у четверти детей диагностируется метаболический синдром, характеризующийся ожирением, артериальной гипертензией, инсулинорезистентностью и дислипидемией. На фоне ожирения у детей нередко развивается нарушение обмена мочевой кислоты и дисметаболическая нефропатия.

Вторичное ожирение у детей протекает на фоне ведущего заболевания и сочетается с типичными симптомами последнего. Так, при врожденном гипотиреозе дети начинают поздно держать головку, сидеть и ходить; у них сдвигаются сроки прорезывания зубов. Приобретенный гипотиреоз чаще развивается в период полового созревания вследствие йодного дефицита. В этом случае, кроме ожирения, у детей отмечается утомляемость, слабость, сонливость, снижение успеваемости в школе, сухость кожи, нарушения менструального цикла у девушек.

Характерными признаками кушингоидного ожирения (при синдроме Иценко-Кушинга у детей) служат жировые отложения в области живота, лица и шеи; при этом конечности остаются худыми. У девочек в пубертатном периоде наблюдается аменорея и гирсутизм.

Сочетание ожирения у детей с увеличением молочных желез (гинекомастией), галактореей, головными болями, дисменореей у девушек может указывать на наличие пролактиномы.

Если кроме избыточного веса девушку беспокоит жирная кожа, угревая сыпь, избыточный рост волос, нерегулярные менструации, то с высокой степенью вероятности можно предположить у нее синдром поликистозных яичников. У мальчиков с адипозогенитальной дистрофией имеет место ожирение, крипторхизм, гинекомастия, недоразвитие пениса и вторичных половых признаков; у девочек — отсутствие менструаций.

Наличие ожирения у детей является риск-фактором раннего развития ряда заболеваний — атеросклероза, гипертонической болезни, стенокардии, сахарного диабета 2 типа. Со стороны пищеварительной системы может отмечаться формирование хронического холецистита и ЖКБ, панкреатита, запоров, геморроя, жирового гепатоза, а в дальнейшем — цирроза печени. У детей с избыточным весом и ожирением чаще возникают расстройства питания (анорексия, булимия) и нарушения сна (храп и синдром сонных апноэ).

Повышенная нагрузка на костно-мышечную систему обуславливает развитие у детей с ожирением нарушений осанки, сколиоза, артралгий, артроза, вальгусной деформации стоп, плоскостопия. Ожирение у подростков нередко служит причиной депрессии, насмешек со стороны сверстников, социальной изоляции, девиантного поведения. У женщин и мужчин, страдающих ожирением с детства, имеется повышенный риск развития бесплодия.

Клиническая оценка ожирения и степени его выраженности у детей включает сбор анамнеза, выяснение способа вскармливания в грудном возрасте и особенностей питания ребенка в настоящее время, уточнение уровня физической активности. При объективном обследовании педиатр производит антропометрию: регистрирует показатели роста, массы тела, окружности талии, объема бедер, индекса массы тела. Полученные данные сопоставляются со специальными центильными таблицами, на основании которых диагностируется избыточная масса тела или ожирение у детей. В некоторых случаях, например, при массовых осмотрах, используется методика измерения толщины кожной складки, определение относительной массы жировой ткани методом биоэлектрического сопротивления.

Для выяснения причин ожирения дети с избыточной массой тела должны быть проконсультированы детским эндокринологом, детским неврологом, детским гастроэнтерологом, генетиком. Целесообразно дополнительное исследование биохимического анализа крови (глюкозы, глюкозо-толерантного теста, холестерина, липопротеинов, триглицеридов, мочевой кислоты, белка, печеночных проб), гормонального профиля (инсулина, пролактина, ТТГ, Т4 св., кортизола крови и мочи, эстрадиола). По показаниям выполняется УЗИ щитовидной железы, РЭГ, ЭЭГ, МРТ гипофиза ребенку.

Объем медицинской помощи детям, страдающим ожирением, включает снижение массы тела, лечение сопутствующих заболеваний, поддержание достигнутого результата и профилактику набора лишнего веса.

В первую очередь, ребенку с ожирением подбирается индивидуальная диета, предполагающая уменьшение суточного калоража за счет животных жиров и рафинированных углеводов. Рекомендуется 5-разовый (иногда 6–7-разовый) режим питания, проводится обучение родителей расчету нормы суточных килокалорий. Одновременно с коррекцией питания производится организация рационального двигательного режима: для детей младшего возраста рекомендуются прогулки и подвижные игры, а начиная с дошкольного возраста — спортивные занятия (плавание, езда на велосипеде и пр.). Диетотерапия осуществляется под руководством педиатра или диетолога; контроль за пи-

танием и двигательной активностью детей, страдающих ожирением, возлагается на родителей.

При ожирении детям может проводиться иглорефлексотерапия, ЛФК, гидротерапия, психотерапия. При наличии сопутствующих заболеваний ребенку требуется помощь детского эндокринолога, детского гастроэнтеролога, детского гинеколога, детского кардиолога, детского ортопеда, нейрохирурга, детского психолога.

Предупреждение эпидемии ожирения среди детей — это задача, требующая интеграции усилий родителей, представителей медицинского сообщества и сферы образования. Первым шагом на этом пути должно стать понимание родителями важности рационального питания в детском возрасте, воспитание правильных пищевых пристрастий у детей, организация режима дня ребенка с обязательным включением прогулок на свежем воздухе.

Другим важным моментом профилактики ожирения у детей служит привитие интереса к физической культуре, доступность занятий спортом в школе и по месту жительства. Важно, чтобы родители являлись собой пример здорового образа жизни, а не авторитарно требовали его соблюдения от ребенка. Необходима разработка скрининговых программ по выявлению ожирения и его осложнений среди детей и подростков.

В мире с каждым годом растет количество детей и подростков, страдающих ожирением. Причина в продовольственном изобилии, росте благосостояния, появлении множества так называемых «снэков» (это еда для быстрого перекуса — например, шоколадные батончики, чипсы, сухарики). Есть, конечно, и другие причины. Все меньше семей придерживаются традиции садиться за общий стол в определенный час. Многие едят, когда хотят и как хотят. Несоблюдение режима приводит к появлению избыточного веса у взрослых и детей.

Профилактика ожирения у детей включает в себя простые и всем известные меры. Ничего нового здесь нет и быть не может. Анализируя традиции и правила, принятые в семье, где живет ребенок с ожирением, психологи обычно констатируют: избыточный вес ребенка — это следствие переизбытка и недостаточной двигательной активности. Банально, но справедливо для подавляющего большинства случаев.

Эти меры хороши не только для профилактики, но и для решения уже существующей проблемы. Если вы задаетесь вопросом «что делать, если у ребенка лишний вес?», начните соблюдать приведенные ниже рекомендации.

1. Соблюдать режим питания. Ребенок дошкольного и школьного возраста должен есть 5–6 раз в день: это завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Возможен также второй завтрак. Сытными должны быть только три приема пищи: завтрак,

обед и ужин. Второй завтрак, полдник и второй ужин — максимально легкие. Как правило, это либо фрукт, либо напиток с печеньем из муки грубого помола.

Дополнительные перекусы не требуются. Именно они обеспечивают ребенка лишними калориями, что и приводит к избыточному весу.

Не следует кормить ребенка целыми днями и вечерами. Шесть приемов пищи — это более чем достаточно. Ребенку просто некогда проголодаться, поэтому ни в коем случае не следует уговаривать его еще разок перекусить.

Если ребенок сам просит, нужно мягко объяснить, что до следующего приема пищи осталось совсем чуть-чуть, поэтому не стоит перебивать аппетит. Однако если чадо настаивает, стоит предложить ему что-нибудь низкокалорийное и полезное — например, яблоко, стакан свежевыжатого сока или несколько ядрышек ореха.

2. Прогнать чувство вины и неполноценности. Многие женщины испытывают потребность кормить детей. Да-да, именно потребность. Ребенок есть не хочет. Ему не надо. Это надо матери.

Думая, что ребенок голоден, она ощущает себя плохой матерью. Покормив дитя, успокаивается. Не слыша слов благодарности за очередную «вкусняшку» и не видя довольно-сытого выражения лица у своего ребенка, она начинает сомневаться в своей нужности ему. Ей необходимо постоянно убеждаться в том, что она нужна.

Зачастую эти материнские комплексы приводят к ожирению у ребенка. А это провоцирует у нее чувство вины. Возникает замкнутый круг. Лучше разорвать его в самом начале, пока никто не пострадал.

Хорошая мать — та, что любит своих детей. Вы любите своего ребенка? Тогда к чему сомнения и чувство неполноценности? Матери нужно вскормить дитя, поднять на ноги, вырастить крепким и здоровым, а не кормить целыми днями ради собственного удовлетворения.

3. Объяснять ребенку пользу и вред еды. Уже с раннего детства нужно знакомить ребенка с основами здорового питания. Даже совсем маленькие дети способны понять, что яблоко — это полезно, а чипсы — нет.

Детям необходимо объяснять, что такое витамины, жиры, углеводы и белки. Сколько их необходимо и зачем. Что такое холестерин. Почему одни люди толстые, а другие — стройные. Почему плохо быть толстым. Почему у пожилых людей болит сердце. Почему полезно заниматься спортом.

Форма донесения этой информации, конечно, должна зависеть от возраста ребенка. Малыш многое может узнавать через игру, инсценировку, сказку. Когда он станет постарше, разговоры должны быть более серьезными. Подаваемую информацию необходимо подкреплять фактами и примерами.

Если ребенок с раннего детства усвоит,

что переизбыток вредно, а фрукты, кефир и спорт — полезно, то вероятность заболеть ожирением будет минимальной.

4. Стать хорошим примером. Родители — модель для подражания. Именно так их воспринимает ребенок. Если родители объясняют, что чипсы — это вредно, а сами каждый вечер «трескают» их, сидя перед телевизором, то и результат такого воспитания будет обратным ожидаемому.

Родители часто требуют от ребенка, чтобы он делал так, как они говорят, а не так, как они поступают. Но в результате они теряют свой родительский авторитет — ребенок перестает безоговорочно верить их словам и беспрекословно следовать их советам.

Личный пример родителей — вот что действительно работает. Хотите воспитать в ребенке потребность правильно питаться? Перейдите всей семьей на здоровый рацион. Хотите, чтобы ребенок полюбил спорт? Начните заниматься спортом. Главное — чтобы ваши слова не расходились с делами.

5. Не использовать пищу в качестве кнута и пряника! Это очень большая ошибка родителей. Наказывать ребенка едой («получил двойку — не будет десерта!») или поощрять чем-то вкусным («уберешься в своей комнате — получишь мороженое») ни в коем случае не следует. Не стоит превращать еду в источник самого большого удовольствия! Это приводит к психологическим проблемам, результатом которых становится ожирение.

Если нужно поощрить, есть другие возможности. Например, пообщаться в выходные сходить на каток. Или подарить ребенку скакалку, мяч, кроссовки. Или ту игрушку, какую он давно хотел. Но не еду!

6. Поощрять активный образ жизни. И снова первую скрипку играет личный пример родителей. Если они проводят все вечера и выходные, лежа перед телевизором или сидя за компьютером, то и ребенок привыкает к такому досугу, считая его вполне приемлемым и чуть ли не единственно правильным.

Хотите, чтобы ребенок был активным? Станьте активными сами. Пусть хотя бы на несколько лет, пока активный образ жизни не войдет у ребенка в привычку.

Ходите вместе гулять, лепите снеговиков, катайтесь на велосипедах. Запишитесь в бассейн, купите домой велотренажер.

Помогите ребенку влиться в компанию активных сверстников. Таких ребят он может повстречать на секции или во дворе, если у него будут роликовые коньки, велосипед, клюшка или футбольный мяч.

Если примером будут служить не только родители, но и другие дети, ребенок может навсегда подружиться со спортом и полюбить активный образ жизни. А это — эффективнейшая «прививка» против ожирения.

Источник: xn---htbcldq6dc4bl7b.xn

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ



Фото: govastileto.gr

Эти вредные советы мы нашли на американском сайте. В США проблема ожирения у детей стоит еще более остро, чем у нас. Какие меры они считают важными для профилактики? Мы перевели вредные советы для американских родителей и предлагаем вам ознакомиться с ними.

Как вы понимаете, «вредные советы» даются не для того, чтобы им следовать, а чтобы поступать ровно наоборот.

Итак, если вы хотите, чтобы ваши дети был толстыми и неповоротливыми, делайте следующее.

1. **Не кормите детей завтраком.** Мама по утрам сонная и слабая, ей хочется подольше полежать в постели. Это нормально. Пусть дети уважают потребности матери. Просто убедитесь, что вы положили в детские портфели шоколадные конфеты или батончики. Если ребенок почувствует себя голодным — он всегда сможет съесть конфету и перебить голод.

2. **Никогда не следите за размерами порций у детей.** Даже если ребенок съест больше, чем ему положено — ничего страшного. Желудок ведь имеет свойство растягиваться.

3. **Покупайте готовые перекусы.** Чудесно, что в магазинах продают упаковки с готовыми перекусами. Это так облегчает нашу жизнь! Чипсы, сухарики, сырные палочки, пончики, круассаны, шоколадные печенки, всякие разные «хрустики» — всем этим можно легко и быстро кормить детей, даже не включая печь и не тратя время на мытье и нарезку овощей и фруктов. Все, что нужно — раз в неделю съездить в супермаркет и набрать «тонну» красочных упаковок. И целую неделю можно не беспокоиться!

4. **Покупайте полуфабрикаты.** В конце концов, каждый должен заниматься своим делом. Вы делаете свою работу, а сотрудники фабрик по производству полуфабрикатов — свою. Вам — помощь по хозяйству, им — рабочие места и зарплата. Сплошная польза!

Тем более, вы так устаете и вам не до готовки. Полуфабрикаты для вас — просто спасение. И, кстати, питаться полуфабрикатами выгодно — почему-то покупные котлеты обходятся дешевле домашних. На сэкономленные деньги вы лучше купите ребенку игровую приставку.

5. **Покупайте сладкие напитки для детей.** Чистая вода — это так скучно. Дети не любят простую воду, ведь она безвкусная. Лучше предлагайте им сладкую газировку — ее они пьют с удовольствием. А какая разница, чем утолять жажду? Ведь главное, чтобы ребенок получал достаточное количество жидкости.

6. **Заставляйте ребенка съесть все, что есть в тарелке.** В качестве бонуса предлагайте десерт. Пока не съест все, что было в тарелке — десерт не давайте. Так у ребенка закрепится формула: основная еда — это мучорно и неприятно, зато сладкий десерт — приз.

Когда ребенок станет взрослым и самостоятельным, он всегда будет налегать на десерты, но это вопрос далекого будущего, а сегодня вам нужно заставить его съесть все, что лежит в тарелке.

7. **Защитите ребенка, увлеченного спортом, от возможных разочарований.** Ваш ребенок все равно никогда не станет профессиональным спортсменом! Ведь у него нет к тому врожденных способностей. Если его

сейчас обнадешить, впоследствии он испытает сильное разочарование. Поэтому сразу, как только он увлечется спортом, скажите ему: «Спорт — это не твое. Тебе никогда не добиться больших успехов! Не стоит мечтать об этом, потому что иначе тебя ждет большое разочарование!».

8. **Заставляйте ребенка заниматься спортом.** Запишите его в секцию и водите силком. Принуждайте, наказывайте, угрожайте. Можете даже обзывать его и лишать просмотра любимой передачи. Не бойтесь, что он возненавидит спорт и активный образ жизни, ведь главное — свою задачу по отношению к спорту вы выполнили.

9. **Кормите мальчиков мясом.** Да, клетчатка нужна — она защищает от холестерина и бережет сердце и сосуды, но мужчины по природе своей — охотники, дикари. Им нужно МЯСО! Кормите мальчиков в основном только мясом — и тогда они вырастут настоящими мужчинами! Фрукты и овощи оставьте слабым девочкам!

10. **Никогда не устраняйте семейные обеды и ужины.** Зачем вам это? Накрывать стол, убирать со стола... Скучные застолья — лишняя трата времени. Пусть каждый ест сам по себе, когда пожелает. За общим столом вы можете разговаривать (оно вам надо?). Ребенок, быть может, захочет поделиться чем-то сокровенным. Но у вас и без того немало головной боли. К чему дополнительные беспокойства?

Если хотите защитить своих детей от лишнего веса, поступайте ровно наоборот.

Здоровья вам и вашим детям!

Источник: fitvid.ru