

Чрезмерный вес ребенка – угроза здоровью



Самой распространенной формой ожирения в детском возрасте является ожирение, не связанное с нарушением работы эндокринной системы организма (83,7% случаев). Основными причинами возникновения избыточного веса являются малоподвижный образ жизни и неправильное питание.

Ожирение, начавшееся в детские годы (если его вовремя не остановить), прогрессирует и проходит две фазы патологического процесса: переходную и осложненную.

Последствия для организма от лишнего веса серьезные. Они могут проявиться не сразу, даже во взрослом возрасте.

Сердечно-сосудистые заболевания

Неправильное питание часто приводит к увеличению уровня холестерина, повышению артериального давления. Эти состояния могут стать причиной образования атеросклеротических бляшек в артериях, что является фактором риска инфаркта и инсульта в более позднем возрасте.

Диабет

Ожирение и малоподвижный образ жизни повышают риск развития диабета 2 типа.

Диабет— хроническое заболевание, оно возникает, когда уровень глюкозы в крови (сахар в крови) слишком высок. Глюкоза — основной источник энергии, она поступает из пищи. Инсулин — гормон поджелудочной железы, помогает глюкозе из пищи проникать в клетки.

При диабете организм либо не вырабатывает достаточного количества инсулина, либо не может использовать его должным образом. Когда инсулина не хватает или клетки перестают реагировать на него, уровень сахара в крови растёт. Со временем это может вызвать болезни сердца, потерю зрения и заболевания почек.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Лишний вес – это дополнительная нагрузка на суставы. Это боль, травмы и даже инвалидность. Одно из серьезных инвалидизирующих заболеваний — остеоартрит (детский артрит), суставы при этой болезни могут поражаться необратимо.

Дыхательные нарушения. Нарушения сна

Бронхиальная астма чаще встречается у детей с лишним весом. Также они более склонны к обструктивному апноэ во сне - состояния, при котором дыхание неоднократно останавливается и возобновляется во время сна.

У людей, страдающих ожирением с детского возраста, повышена вероятность рака, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.

Над ребёнком с лишним весом могут смеяться сверстники, это может снизить его самооценку, увеличить риск депрессии и тревоги.

Как узнать, есть ли у ребёнка ожирение?

Оценка наличия или отсутствия ожирения у детей определяется с помощью перцентильных таблиц или стандартных отклонений индекса массы тела (ИМТ). В них учитывается не только рост, вес, но также пол и возраст ребёнка. Этот метод стал предпочтительным. Однако следует иметь в виду, что только врач может достоверно определить и диагностировать весовой статус ребёнка.

Врач оценит прибавки роста и веса, динамику развития, историю веса и роста других членов семьи.

Способы лечения ожирения до сих пор изучаются. На данный момент лучшим методом борьбы с лишним весом оказались профилактические меры.

Самый эффективный способ профилактики ожирения — нормализация питания и привычек времяпровождения всей семьи.

Изменение пищевых привычек детей с ожирением необходимо.

Нужно:

- ограничить потребление энергии за счёт общего количества жиров и сахаров,
- увеличить потребление фруктов и овощей, а также бобовых, цельно зерновых продуктов и орехов,
- пить воду вместо соков и сладких напитков.

Одновременно с изменением питания нужно подключить регулярную двигательную активность — заниматься физическими упражнениями (60 минут в день для детей) и сократить экранное время.

Если ребёнок стал слишком сильно прибавлять в весе, на коже появились растяжки — не откладывайте, обратитесь к врачу. Если ситуация при переходе на более здоровое питание не меняется, вероятно, потребуются помощь диетолога.

Скорректируйте образ жизни, питание и физическую активность ребёнка. Это поможет ему оставаться здоровым.