**Ожирение у детей**

Избыточная масса тела и связанные с этим осложнения встречаются не только у взрослых, но и детей. С чем это связано? Когда появляются первые проблемы с лишним весом и как помочь малышу от них избавиться?

Ожирение (в том числе у детей) – избыточное отложение жировой ткани в организме. Возникает в условиях, когда поступление энергии в организм превышает ее расходование. Причины нарушения баланса энергии разнообразны и зависят как от характера пищи и питания, так и от образа жизни.

В зависимости от причин возникновения различают две формы ожирения: первичное и вторичное.

Первичное может быть связано с наследственной предрасположенностью (экзогенно-конституциональное) и неправильным питанием (алиментарное). В этих случаях огромную роль в формировании ожирения играет семья, поскольку особенности питания и образа жизни, как и желание заниматься спортом, прививают прежде всего родители.

Вторичное ожирение связано с нарушением функции желез внутренней секреции и центральной нервной системы, вследствие чего на первый план выступают симптомы основного заболевания: эндокринопатия, поражение центральной нервной системы, психопатологические состояния и пр. Чаще всего ко вторичному ожирению приводят эндокринные заболевания (проблемы со щитовидной железой, надпочечниками, гипофизом, яичниками у девочек). Разобраться с симптомами заболевания может только врач.

Совсем без жировой ткани организм существовать не может. Она выполняет различные функции: осуществляет механическую защиту, стабилизирует положение внутренних органов, сосудов и нервов, сохраняет тепло, необходима для активации женских половых гормонов, включая участие в процессах полового созревания девочек-подростков. Однако избыток жировой ткани способен привести к плачевным последствиям. Ожирение вносит дисбаланс в работу почти всех внутренних органов.

Как определить наличие ожирения?

Ожирение у ребенка так же, как и у взрослого, определяется на основании расчета индекса массы тела (ИМТ) как отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах (кг/м2), а также по антропометрическим измерениям: врач измеряет окружность талии и объем бедер.

Диагноз «ожирение» ставится ребенку в случае, когда фактическая масса тела превышает возрастной норматив более чем на 15%, а индекс массы тела превышает 30.

Ожирение в детском и подростковом периоде приводит:

к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертонии, инсульту, стенокардии, ишемии сердца);

желудочно-кишечного тракта (воспалению поджелудочной железы, гастриту, печеночной недостаточности, геморрою, запорам);

эндокринной системы (нарушению работы поджелудочной железы, надпочечных желез и щитовидки);

опорно-двигательного аппарата (деформации костей и суставов, появлению плоскостопия);

психическим расстройствам (синдрому ночного апноэ, нарушению сна, психосоциальным расстройствам);

снижению мужской репродуктивной функции и женскому бесплодию в будущем.

Риск этих неинфекционных заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ. Детское ожирение увеличивает вероятность преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.

Профилактика ожирения

Любую проблему проще предупредить, чем лечить. Поэтому задача родителей с самого раннего возраста ребенка организовать адекватный режим питания и двигательной активности. Формируйте у ребенка правильные пищевые привычки, прививайте ему любовь к здоровому питанию. Не злоупотребляйте фастфудом и сладостями – чем позже ребенок познакомится с этими продуктами, тем лучше. Основной рацион ребенка должен состоять из овощей, фруктов, сложных углеводов (каш, цельнозернового хлеба), нежирного мяса, рыбы, кисломолочных продуктов.

Прививайте ребенку любовь к движению. С самыми маленькими можно делать гимнастику и посещать бассейн, регулярно гулять на свежем воздухе. Когда малыш начнет ходить – не ограничивайте его, пусть двигается, бегает, падает, пачкается и так познает мир.

Когда ребенок подрастет – запишите его в спортивную секцию. Сегодня существует огромное количество кружков для детей. Вместе с ребенком выберите, какой вид спорта ему по душе: бег, танцы, велоспорт, лыжи, фигурное катание, хоккей, футбол, баскетбол, плавание, борьба – вариантов масса. И обязательно поддерживайте его увлечение.

Конечно, важно, чтобы родители на своем примере показывали, как вести здоровый образ жизни. Согласитесь, сложно убедить ребенка есть брокколи и кататься на велосипеде в то время, когда сами ужинаете картошкой фри и проводите все свободное время на диване возле телевизора. Правильное питание и движение – надежный рецепт здоровья для всей семьи!

Врач-гигиенист Ж.Н.Чернова

Помощник врача-гигиениста А.М.Макаревич

**Вредно ли есть за компьютером?**

Для современного человека компьютер — неотъемлемая часть всей жизни. Время от времени мы никуда не отходим от своего рабочего места и бросаем к себе в рот все, что попадает под руку. Однако никто не задумывается об опасности, которая нас подстерегает.

 Ученые из киевского института экологии человека провели структурный анализ простой воды, поставив ее в стакане на некоторое время около компьютера. Известно, что вода способна реагировать даже на малые электромагнитные поля. Под их воздействием ее молекулы изменяются. С годами вредное излучение накапливается и существенно повышает риск возникновения тяжелых заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и заболевание Паркинсона и т.д.

Для нормального пищеварения важно принимать пищу, сосредоточившись непосредственно на еде. В процессе пищеварения и управления аппетитом участвует память, внимание и восприятие информации – эти мозговые центры переключаются при потреблении пищи за компьютером на другие, отвлекающие их факторы.

Когда человек увлечен, он ест практически автоматически, процесс пережевывания пищи перед монитором бесконтрольный, поэтому пища попадает в желудок плохо пережеванной. Эти факторы нередко вызывают гастрит, который в последующем, как правило, перетекает в язву, нарушение обмена веществ и желудочно-кишечного тракта, а также избыточный вес.

Избыточный вес – постоянный спутник людей, которые «жуют» за компьютером. В процессе увлечения игрой или социальными сетями, человек употребляет практически тоннами сладости, чипсы, орехи и т.д. однако в мозг не попадает сигнал о насыщении из-за компьютерной увлеченность. В результате этого есть хочется снова и снова, несмотря на то, что организм уже насыщен и получил вполне достаточное количество калорий.

Также переедание может привести не только к избыточному весу, но и к сахарному диабету, ведь малоподвижность в совокупности с переизбытком еды приводит к нарушению усвояемости глюкозы в организме. По утверждению специалистов, у каждого третьего пациента, который проводит до 10 часов в день за компьютером, диагностируется сахарный диабет второго типа.

Кроме того, обедая за компьютером, человек незаметно для себя съедает тысячи бактерий, живущих на клавиатуре, компьютерной мышки и других предметах. На них могут находиться возбудители очень опасных инфекций, способствующие развитию различных заболеваний. Так медицинские эксперты напомнили, что на компьютерной клавиатуре могут гнездиться даже фекальные микроорганизмы.

Еще одна причина, почему не следует есть за монитором — поза, в которой мы едим. За компьютером мало кто помнит о правильной осанке. Сидя на ноге, согнув спину и вытянув шею нарушается расположение органов желудочно-кишечного тракта. Вследствие чего пища гораздо хуже переваривается, после обеда, съеденного перед экраном, начнется изжога или несварение.

Следует делать небольшие перерывы как для приема пищи так и для физкульт минуток, а также не забывайте, что глаза тоже должны отдохнуть от компьютера!

Врач-гигиенист Ж.Н.Чернова

Помощник врача-гигиениста А.М.Макаревич