**Консультация на тему: «Ожирение у детей»**

**Материал подготовил инструктор по ФК Ященко А.В.**

**Ожирение** – это избыточное накопление жировой ткани. Оно создаёт эстетические, психологические и социальные проблемы у детей и подростков и нарушает работу всех систем организма. Прежде всего страдают сердечно-сосудистая, эндокринная и репродуктивная системы. Ухудшается пищеварение, работа печени и почек, состояние суставов. У детей с лишним весом впоследствии развиваются более тяжёлые формы ожирения, чем у пациентов, у которых это заболевание возникло во взрослом возрасте.

Распространённость детского ожирения:

Число детей с ожирением растёт с каждым годом. По данным ВОЗ на 2010 год, более 40 миллионов детей до 5 лет имеют избыточную массу тела. При этом их количество каждые 30 лет увеличивается вдвое. Предполагается, что в 2025 году ожирением будет страдать 72 миллиона детей.

В России, по данным разных авторов, 5,5−11,8 % детей и подростков и 30−35 % школьников имеют избыточный вес. В нашей стране ожирением чаще страдают мальчики, чем девочки:

* мальчики: избыточная масса тела — 11 %, ожирение — 3 %;
* девочки: 7,7 % и 1,6 % соответственно.

Причины ожирения у детей:

Ожирение развивается при генетической предрасположенности в сочетании с перинатальными, экологическими, психосоциальными и диетическими факторами. Однако основная причина ожирения состоит в том, что ребёнок потребляет больше калорий, чем затрачивает энергии.

## Профилактика:

Избыточная масса тела неблагоприятно влияет на организм ребёнка и повышает риск ожирения, преждевременной смерти и инвалидизации во взрослом возрасте. Примерно 40 % детей с ожирением становятся подростками с избыточным весом, а у 70–80 % из них эта проблема сохраняется и во взрослом возрасте.

По данным ВОЗ, избыточная масса тела и ожирение — причины развития до 44 % случаев сахарного диабета 2 типа и до 23 % [ишемической болезни сердца](https://probolezny.ru/ishemicheskaya-bolezn-serdca/). Снижение массы тела на 7 % при выраженном ожирении значительно уменьшает риск развития сахарного диабета 2 типа.

Несмотря на генетические предпосылки ожирения, важно влиять на пищевое поведение и физическую активность ребёнка. Именно избыточное поступление калорий с пищей при недостаточных энергетических затратах является основной причиной простого ожирения. Следовательно, его профилактика должна быть направлена на изменение образа жизни. Необходимо помнить, что поменять привычки и характер питания ребёнка практически невозможно без таких изменений у родителей.

Первичная профилактика ожирения должна быть направлена на семьи, где у родителей значительно повышена масса тела. К мерам профилактики относятся:

* рациональное питание;
* умеренные физические нагрузки;
* поведенческая психотерапия.

**Вторичная профилактика**необходима детям с уже имеющимся лишним весом. Её основная цель — уменьшить количество жировой ткани и снизить риск развития осложнений. Профилактика также основывается на рациональном питании со сниженной калорийностью и увеличении физической активности. При ожирении у ребёнка в поведенческой психотерапии должны участвовать все члены семьи.

Также важным моментом профилактики ожирения у детей служит привитие интереса к физической культуре, доступность занятий спортом в школе и по месту жительства. Важно, чтобы родители являли 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.

**Список литературы:**

1. Петеркова В.А., Нагаева Е.В., Ширяева Т.Ю. Методические рекомендации: Оценка физического развития детей и подростков. Москва, 2017 г, 98 стр.
2. Рекомендации по диагностике, лечению и профилактике ожирения у детей и подростков. - М.: Практика, 2015. - 136 стр.
3. <https://probolezny.ru/ozhirenie-u-detej/>
4. <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/obesity>