ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ

      Детское ожирение – одна из важнейших проблем здравоохранения почти для всех стран Европейского региона. В настоящее время многие дети растут в окружающей среде, способствующей набору веса и развитию ожирения. В условиях глобализации и урбанизации воздействие нездоровой среды, ведущей к развитию ожирения, возрастает в странах с высоким, средним и низким уровнем дохода и во всех социально-экономических группах.

Маркетинг нездоровых пищевых продуктов и безалкогольных напитков признан одним из основных факторов риска увеличения количества детей с избыточным весом и ожирением, особенно в развивающихся странах.

     Ожирение - это заболевание, при котором нарушается обмен веществ и происходит избыточное накопление в организме жира.

     По мнению большинства исследователей этой проблемы, основными причинами возникновения ожирения является избыточное потребление пищи и недостаточная физическая нагрузка. Да, наследственность тоже играет важную роль, но мы сами запускаем наследственные механизмы ожирения, не соблюдая элементарные правила.

     Объяснить нарастание веса какими-то болезненными причинами можно не более чем у 5% детей. В остальных случаях никаких заболеваний, которые могли бы стать причиной лишних килограммов, обнаружить не удается. В этих не менее чем 95% случаев речь может идти о каких-то естественных причинах, с которыми дети сталкиваются в быту, в выборе питания, в общении с родителями или друг с другом.

     Остановимся на некоторых из них:

Изменение в культуре питания.

Общие тенденции, с которыми сейчас столкнулось человечество — наша пища становится все более жирной, сладкой и рафинированной. Все большая доля энергии приходится на лакомства. Не последнюю роль в эти изменениях играют законы рынка — производителям продуктов надо кормить сытых, пресыщенных вкусным людей. Значит, необходима реклама, убеждающая нас попробовать чизбургер или бисквит. И если взрослый человек еще сможет разобраться, что полезно, а что нет, то дети перед этим рекламным потоком оказываются совершенно беззащитными. И именно на детей все больше ориентируется реклама продуктов питания. И что же она предлагает им съесть или выпить? Крекеры для детских завтраков, чипсы, молочные напитки с сахаром в два раза более жирные, чем обычное молоко, газированные напитки, в стакане которых содержится около 10 чайных ложек сахара.

    Малоподвижный образ жизни.

В последние годы технический прогресс проник во все сферы жизни не только взрослых, но и детей. Компьютеры, телефоны, планшеты, разнообразные игровые гаджеты очень сильно повлияли на детский досуг. После школы дети не спешат во двор и не идут в гости к своим друзьям, они садятся за компьютер и проводят свое время, в лучшем случае убивая фантазийных чудовищ, в худшем - просматривая сайты с сомнительной информацией. Родители, кто-то в силу занятости на работе, кто-то в силу других причин, не всегда могут контролировать этот досуг. Но между тем, малоподвижный образ жизни, многочасовое сидение перед монитором приводит не только к ухудшению здоровья ребенка, но и, к сожалению, ведет к тому,  что потребленные в течение дня калории не сгорают, а накапливаются в виде жира, обмен веществ замедляется. Конечно, этот процесс идет медленнее, чем у взрослых, но со временем ребенок набирает лишние килограммы.

Пищевые пристрастия родителей.

Пищевые пристрастия также передаются от родителей к детям. Количество еды, которое получает ребенок, зависит от тех, кто его кормит. Перекармливая малыша, родители оказывают ему медвежью услугу: у ребенка увеличивается количество жировых клеток, растет масса тела.

Также на развитие детского ожирения может повлиять вседозволенность или, наоборот, чрезмерная строгость родителей.

Проблема, связанная со сном.

Дети, которые спят меньше, чем нужно, чаще страдают ожирением. Ученые объясняют такую ситуацию колебанием уровня гормонов, отвечающих за обмен веществ. Недостаток сна приводит к снижению уровня гормона, стимулирующего обмен веществ и уменьшающего чувство голода. Кроме того, из-за короткого ночного сна повышается концентрация гормона, усиливающего чувство голода.

Психологические факторы.

Существует множество психологических факторов, обусловленных взаимоотношениями в семье или в компании сверстников, которые способствуют нарастанию лишнего веса и препятствуют его снижению.

Сверстники часто относятся к полным детям и подросткам негативно, смеются над ними, не принимают в свои компании или принимают на какие-то второстепенные роли. Родители, вследствие своей занятости или чего-либо еще, уделяют мало внимания своим детям либо, наоборот, слишком строги и придирчивы. Дети, чувствуя и болезненно переживая свою, как им кажется, неполноценность, часто прибегают к еде, как к утешителю. Особенно хорошо утешает лакомая пища, то есть, избыточно жирная и сладкая.

     Ожирение сильно сказывается на физическом состоянии и поведении ребёнка.

     Полные дети позже начинают ходить, медленнее развиваются, чаще болеют, у них снижается иммунитет.

     Ожирение вредно отражается на состоянии многих органов и систем детского организма. Лишние килограммы создают проблемы в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

     У детей, больных ожирением, очень часто повышено артериальное давление. Они могут жаловаться на частые головные боли, боли в области сердца. Часто наблюдается отдышка и учащённое сердцебиение.

Они начинают быстрее утомляться, становятся вялыми, малоподвижными.

     При ожирении возрастает нагрузка на кости, суставы, позвоночник. В опорно-двигательной системе возникают и могут закрепляться изменения - отсюда и боли, и ограничения подвижности. Возможны нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Если движения причиняют боль - ребёнок начинает меньше двигаться. Значит, меньше сжигается жир, ожирение прогрессирует. Получается замкнутый круг.

     Нередко отмечаются нарастающие расстройства дыхания, легочная и сердечная недостаточность, отечность.

     При ожирении происходит нарушение обмена веществ, могут возникать и гормональные расстройства. Иногда на почве ожирения уже в детском возрасте может развиться сахарный диабет.

     В результате постоянного переедания, переполнения желудка нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Часто у таких детей возникают проблемы с опорожнением кишечника, запоры. Могут нарушаться функции желчевыводящей системы.

     Исследования показывают, что ожирение в детском возрасте - существенный фактор развития жирового гепатоза (ожирения печени) и цирроза в зрелые годы.

     Страдает и нервная система. Отмечается повышенная раздражительность, могут возникнуть нарушения сна, бессонница, ночные страхи, кошмары (это связано с повышением артериального давления).

По классификации ожирение имеет 2 формы: первичное и вторичное.

     Первичное ожирение бывает:

     Алиментарным (связанно с погрешностями в питании, в частности, с перекормом).

     Экзогенно - конституциональным (связанно с наследственностью).

Человек имеет наследственную предрасположенность и реализует её. Такой человек набирает лишний вес, неправильно питаясь, злоупотребляя жирной пищей, мало двигаясь, то есть сам запускает механизм отложения жира.

     Вторичное ожирение :

     Эндогенное ожирение - ожирение в результате какого-то заболевания. Чаще всего это заболевания эндокринной системы (например, снижение функции щитовидной железы). Близки к эндокринным нарушениям функциональные расстройства гипоталамуса. Гипоталамус - структура головного мозга, отвечающая за работу, в том числе и пищевого центра. Но эндокринное ожирение встречается достаточно. Одной из отличительных черт такого ожирения является остановка в росте (или замедление роста) с момента заболевания.

Не всякий лишний вес можно назвать ожирением. Для характеристики состояния, связанного с избыточным отложением жира, ученые используют два ключевых понятия «избыточная масса тела» и «ожирение».

     Под избыточной массой тела понимают превышение установленных стандартов массы тела по отношению к росту, но при этом отложение жира еще внешне не выражено и четко не проявляется. Избыточная масса тела рассматривается как фактор риска, ведущий к развитию ожирения.

     Ожирение — это хроническое заболевание, характеризующееся ненормально высоким увеличением массы жировой ткани в теле.

     Различают 3 критических периода, когда значительно повышается частота развития ожирения:

ранний детский возраст (0 -3 года).

дошкольный возраст (5 — 7 лет).

подростковый возраст, или период полового созревания (от 12−14 лет до 16−17 лет).

     Различают несколько степеней ожирения.

     - При ожирении первой степени, "более лёгком", масса тела превышает норму на 15 - 20%

     - При ожирении второй степени - на 20 - 50%.

     - При ожирении третьей степени масса тела превышает "идеальную" на 50     - 100%.

     - Если же избыточная масса тела превышает 100% от нормы, то говорят об ожирении четвёртой степени. В этом случае существует реальная угроза не только здоровью, но и жизни больного.

В группу риска по ожирению входят:

дети, родители которых страдают ожирением или избыточной массой тела;

дети, родственники которых страдают (или страдали) сахарным диабетом или другой эндокринной патологией;

дети и подростки с избыточной массой тела;

дети, рано переведенные на искусственное вскармливание (особенно несбалансированными высококалорийными смесями);

недоношенные и маловесные дети;

дети с наследственными заболеваниями и эндокринной патологией.

Методы коррекции веса у детей

     В соответствии с Федеральной программой «Здравоохранение» в большинстве случаев ответственность за лечение детей с ожирением возлагается на врача первичного звена (поликлиники). Очень важно своевременно выявить детей с избыточной массой и начать работу с ними до того, как разовьется ожирение.

     Самой распространенной формой ожирения в детском и подростковом возрасте является ожирение, не связанное с нарушением работы эндокринной системы организма (83,7% случаев).

      Для лечения алиментарного ожирения применяются следующие методы:

- Диетологический метод.

     Как показали многочисленные исследования, наиболее частая причина нарастания веса — относительный избыток жира в пище. Отсюда, основное диетологическое действие — ограничить жирность. Достичь этого можно разными методами. Уменьшить потребление откровенно жирных продуктов — масел, майонеза, жирного мяса, сливочных йогуртов и так далее. Жарить пищу можно на антипригарных сковородах с небольшим количеством масла или запекать в фольге.

     Наряду с уменьшением жира, желательно уменьшить и потребление сладостей. Сахар стимулирует аппетит, способствует перееданию. Естественно, все ограничения должны в полной мере сохранять комфорт питания. Нужно постараться разделить в сознании ребенка понятия лакомой и повседневной пищи. Лакомства следует давать ребенку в небольших количествах, когда он уже сыт. Желательно отдавать предпочтение нежирным лакомствам, зефиру, пастиле, карамели.

     Основу питания должны составлять нежирное мясо, рыба, творог, молочные продукты, сложные углеводы — крупы, хлеб, макароны, картофель, а так же овощи и фрукты. Пищу желательно принимать почаще и небольшими порциями.

- Физические нагрузки.

     Необходимо поощрять подвижность ребенка, его участие в играх. Стараться больше совершать прогулок, незаметно увеличивать темп ходьбы. Нагрузки необходимы, что бы поддерживать высокий мышечный тонус. Это в свою очередь будет активировать системы извлечения жира их запасов и его расщепление.

- Метод психологической коррекции.

     В основе нарастания веса могут лежать психологические причины. И в этом случае необходима работа с психологом или психотерапевтом. Причем часто объектом этой работы должны быть наряду с детьми их родители и возможно другие взрослые члены семьи.

     Лечение ожирения, даже начальных его степеней, – длительный процесс, который должен проводиться в привычных для ребенка условиях (в школе, дома). Ребёнку нужно дать ощущение комфорта и защищённости в собственной семье. Родители должны постараться развить у него чувство уверенности в своих силах, помочь ему узнать свои собственные достоинства и проявить их.

Профилактика детского ожирения

     Излишний вес и ожирение в значительной мере предотвратимы. Поддерживающая политика, благоприятные окружающие условия в школе и обществе имеют решающее значение для формирования правильного выбора родителей и детей. Они способствуют выбору более здоровых продуктов питания и регулярной физической активности (благодаря их наличию, доступности и приемлемости по цене) и, тем самым, предотвращению ожирения.

Для детей грудного и раннего возраста ВОЗ рекомендует:

- раннее начало грудного вскармливания – в течение 1-го часа после рождения;

- исключительное грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни;

- введение надлежащего с питательной точки зрения и безопасного прикорма (твердой пищи) в 6-ти месячном возрасте наряду с продолжающимся грудным вскармливанием до 2 лет и позже.

Прикорм, богатый питательными веществами, необходимо предоставлять в надлежащих количествах. При достижении ребенком 6-ти месячного возраста, лица осуществляющие уход должны вводить в его рацион продукты в небольших количествах и постепенно увеличивать их количество по мере того, как ребенок становится старше. Дети раннего возраста должны получать разнообразные продукты питания, включая мясо, птицу, рыбу и яйца, по возможности, часто. Продукты для питания ребенка грудного возраста могут быть специально приготовлены или модифицированы из продуктов, предназначаемых для других членов семьи. Следует избегать прикорма с высоким содержанием жиров, сахара и соли.

     Первым шагом на пути к расширению двигательной активности детей должно стать ограничение малоподвижных занятий. Другим важным элементом должна стать доступность занятий спортом, спортивными играми как в детском саду и в школе, так и по месту жительства. Физические упражнения должны приносить удовольствие, а не являться наказанием.

     Скрининговые программы по выявлению ожирения и его осложнений должны быть узаконены, врачам и медицинским сестрам, работающим в первичном звене здравоохранения, следует выявлять детей с ожирением и его осложнениями при профилактических осмотрах.

Заключение

Детская полнота не так безобидна, как кажется. При избыточной массе тела отмечается нарушение обмена веществ, возникают патологические изменения в центральной нервной системе, органах кровообращения, желудочно-кишечном тракте. Кроме того, значительно снижается иммунитет, страдает трудоспособность, выносливость. К сожалению, в обществе, да и в сознании некоторых врачей, преобладает мнение, что ожирение, это личная проблема человека. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.