

## Проблемы веса у детей и подростков

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, на планете избыточная масса тела имеется у 30 миллионов детей и подростков, а 15 миллионов страдают ожирением. В Российской Федерации эта проблема также актуальна: число детей и подростков с избыточной массой тела и ожирением увеличивается.

Среди детей обоих полов самая высокая распространенность была зарегистрирована у мальчиков.

Так, по данным исследования 2004 года в 5 городах Российской Федерации, соотношение среди мальчиков и девочек 10-летнего возраста с избыточной массой тела и ожирением составляло 28,9% и 9,6%.

По данным обследования детей и подростков в центрах здоровья Российской Федерации 2010-2012 г.г. частота избыточной массы тела составила 21,9% мальчиков и 19,3% у девочек, а ожирения – 6,8% и 5,3% соответственно.



### ЧЕМ ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОЖИРЕНИЯ?

Избыточная масса тела – это избыточное накопление жировой ткани в организме, при котором масса тела больше нормальной для данного возраста и пола человека, то есть избыточный вес. Ожирение – это связанная с избыточным накоплением жировой ткани в организме группа заболеваний, наследственных или приобретенных. Для определения количества жировой ткани в организме используют Индекс Массы Тела (ИМТ), или индекс Кеттле – соотношение массы тела в килограммах к квадрату роста, выраженному в метрах. Для взрослых нормальным значением ИМТ является 18,5-24,9, ИМТ 25,0-29,9 указывает на избыточную массу тела, ИМТ 30,0 и выше свидетельствует об ожирении.

Оценка ИМТ у детей и подростков проводится по таблицам нормативных значений роста и веса в зависимости от возраста и пола с учетом стандартных отклонений индекса массы тела. При обследовании детей и подростков с избыточной массой тела и ожирением врачами используются дополнительные методы. Чаще всего проводится исследование на специальном анализаторе – биоимпедансметре, позволяющем определить не только количество жировой ткани, но и, количество жидкости, мышечной и костной массы, оценить обмен веществ (метаболизм) организма.

## КАКОВЫ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ?

В 98-99% причиной появления избыточной массы тела является несоответствие между поступающей в организм с пищей энергией и энергией, расходуемой на обеспечение жизнедеятельности и физической активности. Это – калорийное, несбалансированное питание, недостаточная двигательная активность и наследственная предрасположенность. При этом влияние генетики в развитие ожирения относительно невелико. Остальные 1-2% связаны с медицинскими проблемами: развитием эндокринных заболеваний с избыточной или сниженной выработкой гормонов, наличием и лечением онкологических заболеваний, приемом некоторых лекарственных средств, генетической хромосомной патологией.



Таким образом, факторы, влияющие на избыточную массу тела и ожирение, в основном связаны с образом жизни семьи, низким уровнем физической активности, культурными традициями и некоторыми социально-экономическими факторами (низкий доход семьи, и, как следствие, несбалансированность рациона по набору продуктов питания).

## ЧЕМ ОПАСНЫ ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ?

Дети с избыточной массой тела имеют высокую вероятность развития ожирения во взрослом возрасте, и чем выше индекс массы тела у ребенка и подростка, тем выше вероятность ожирения во взрослой жизни. Нарушения обмена веществ, развивающиеся в детстве при ожирении, затрагивают почти все органы и системы организма и сохраняются на всю жизнь. Ожирение у детей и подростков грозит не только развитием заболеваний сердечнососудистой, эндокринной, пищеварительной, костно-суставной систем, но и нарушением полового развития подростка (задержкой, или, наоборот, ускорением) с возможностью развития бесплодия, расстройствами сна, психологическими проблемами и психическими нарушениями (булимия, анорексия).

## ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Закладка основ здоровья происходит с рождения и до подросткового возраста. Для гармоничного физического, психомоторного, интеллектуального развития, формирования устойчивости к действию

неблагоприятных внешних факторов и инфекциям одним из важнейших условий является рациональное питание. Правильное питание для каждого периода детства и отрочества имеет свои особенности.

**Для детей грудного и раннего возраста от 0 до 3 лет** оптимальным является грудное вскармливание до возраста 1-1,5 лет со своевременным введением прикорма. При переводе на смешанное или искусственное вскармливание обмен веществ перестраивается и важен правильный выбор адаптированной молочной смеси. Соблюдайте режим питания и рекомендации педиатра по выбору молочных смесей, последовательность введения продуктов и блюд прикорма, внимательно наблюдайте за реакцией на введение каждого продукта (не должно быть срыгивания, рвоты, жидкого стула или запоров, покраснений или сыпи на коже). Прибавка массы тела ребенка должна соответствовать возрастным нормам. Для приготовления блюд и питья детей грудного и раннего возраста используйте специальную бутилированную воду для детского питания. Не добавляйте дополнительно в готовые блюда соль и сахар, не настаивайте, чтобы ребенок съедал все, что лежит на тарелке. Научите ребенка тщательно пережевывать пищу, никогда не торопите во время еды.

**Для детей и подростков от 3 до 17 лет** важно соблюдать рекомендованные суточные нормы калорийности. Согласно рекомендациям Российской ассоциации эндокринологов, нормы физиологической потребности в энергии в сутки независимо от пола



составляют 1800 ккал для детей от 3 до 7 лет, 2100 ккал для детей 7-11 лет. Для девочек 11-14 лет потребность в энергии составляет 2300 ккал, для мальчиков этого же возраста 2500 ккал. Для девушек 14-18 лет энергетическая ценность суточного рациона не должна превышать 2500 ккал, для юношей – 2900 ккал.

Основная часть пищи должна употребляться в первой половине дня. Организуя питание детей и подростков в семье, для сбалансированности рациона по заменимым и незаменимым пищевым веществам включайте в рацион все группы продуктов: яйца, мясо и рыбу, молочные продукты, крупы и макаронные изделия, хлебобулочные изделия, овощи, ягоды, фрукты, пищевые жиры и кондитерские изделия, учитывая переносимость отдельных продуктов.

Технологическая и кулинарная обработка продуктов должны сохранять пищевую ценность и вкусовые качества, еда должна доставлять удовольствие. Соблюдайте строгий режим питания с 4-5 разовыми приемами пищи, завтрак, обед и ужин обязательно должны включать горячее блюдо. Формируйте пищевые привычки и правильное пищевое поведение: поощряйте купотреблению овощей и фруктов, обучайте выбору здоровых продуктов, ограничивайте потребление высококалорийных и «бесполезных» продуктов (например, сладких прохладительных напитков, шоколадных батончиков), учите противостоять воздействию рекламы. Если ребенок не имеет проблем со здоровьем, ориентируйтесь на аппетит, не заставляйте есть через силу и не комментируйте внешность подростка («ешь больше, ты такой худой», «кончай есть, уже в платье не влезаешь»).

Для исключения формирования психологической зависимости не поощряйте и не наказывайте едой («не расстраивайся – возьми шоколадку», «не слушаешься – останешься без десерта»). Исключите еду перед телевизором и компьютером, перекусы между приемами пищи, питание вне дома (покупку фастфуда, пирожков на улице или попкорна в кинотеатре).



Для поддержания нормальной массы тела детям и подросткам 6-17 лет необходимы ежедневные физические нагрузки минимальной общей продолжительностью 60 минут в день. Рекомендации по физической активности включают как аэробные физические упражнения умеренной интенсивности (быстрая ходьба, катание на роликовых коньках, езда на велосипеде, работа по дому и на дачном участке), так и высокоинтенсивные нагрузки (любые активные игры, включающие бег: футбол, хоккей, теннис, баскетбол и др., прыжки через скакалку, плавание, занятия в спортивных секциях). Для детей и подростков, имеющих заболевания, виды и объемы физической активности определяются врачом.

Обратитесь к педиатру или эндокринологу, если ваш ребенок склонен к полноте. Врач определит, компенсируется ли избыточный вес ростом его тела и даст рекомендации на случай необходимых изменений в питании. Построить образ жизни своей семьи, организовать рациональное питание и побуждать своих детей к соответствующей их возрасту физической активности – в ваших руках!

*Врач-методист ГКУЗ НСО  
«Региональный центр медицинской профилактики»  
Кочнева Ирина Михайловна*