**Основные аспекты профилактики ожирения у подростков**

Проблему ожирения в детском и подростковом возрасте можно назвать одной из самых актуальных в нашей стране и во всем мире. Около трети детского населения страдает избытком массы тела либо ожирением. Объяснить подобную тенденцию достаточно просто, ведь чаще всего его главная причина - недостаточная физическая активность и неправильное, нерациональное питание.

Ожирение - это результат нарушения баланса между потреблением энергии (то есть пищи) и ее использованием (то есть уровнем метаболизма). Если исходить из самых простых представлений об энергетическом балансе, масса тела должна определяться разницей между поступлением и расходованием энергетических веществ.

*Каковы же основные причины ожирения?*

1. Генетические факторы. Они могут отражать наследственные особенности обмена веществ, а также предпочтения тех или иных пищевых продуктов конкретным ребенком

2. Фактор питания. В современном мире несколько сместились акценты в приоритетах тех или иных продуктов, то есть повышается количество легкоусвояемых углеводов не только в пище, но и в напитках, скрытых и явных жиров, которые содержатся в фастфуде и полуфабрикатах. Следует отметить, что характер питания тоже имеет большое значение, а именно беспорядочное питание, смещение употребления калорийных продуктов на вторую половину дня.

3. Физическая активность. Понятно, что физическая работа увеличивает скорость метаболизма, что позволяет планировать лечебные и профилактические мероприятия в отношении детей с ожирением.

4. Эндокринные факторы. О них следует сказать особо. Из-за широко распространенной, но неверной точки зрения, что чаще всего «гормоны» являются причиной ожирения. Лишь 0,5 % детей, имеющих лишний вес, страдают эндокринными нарушениями (синдром Кушинга, гипотиреоз, ятрогенное ожирение).

5. Психологические факторы. Имеются основания считать, что такие факторы играют очень важную роль, так как дети по-разному ведут себя в отношении еды и физической активности в тех или иных житейских ситуациях, при стрессах. Резко отличаются представления и о собственной фигуре у детей с ожирением.

При ожирении у детей и подростков, так же как и у взрослых, могут развиваться многочисленные осложнения, затрагивающие практически все органы и системы организма. Сопутствующие заболевания, которые ранее наблюдались только у взрослых, уже диагностируются в детском возрасте: метаболический синдром, артериальная гипертензия, атеросклероз, неалкогольная жировая болезнь печени, сахарный диабет 2-го типа, желчнокаменная болезнь, заболевания опорно-двигательной и репродуктивной системы.

Все методы снижения массы тела у детей основаны на уменьшении потребления энергии с пищей и увеличении расхода энергии при физических нагрузках. Отрицательный баланс энергии достигается за счёт снижения калорийности пищи и увеличения объёма двигательной активности. Эти же рекомендации актуальны для профилактики ожирения, и не только у детей, но и у взрослых. Естественно, если причина ожирения в нарушениях медицинского характера, то обязательно нужно обращаться за консультацией и лечением к врачу. Однако для большинства ожирение – результат неправильного образа жизни и пищевых привычек семьи.

Вторая, не менее важная причина ожирения – гиподинамия. Комфорт передвижения, наличие «умной» бытовой техники, автоматизация и компьютеризация многих рабочих и бытовых процессов приводят к тому, что физической нагрузки становится всё меньше, а желание её получать даже при наличии всех условий (спортзалы, стадионы, спортплощадки, спортивное снаряжение, спортивные секции и кружки) снижается, и, в конце концов, пропадает совсем.

*Ключевым аспектом контроля и профилактики ожирения является не лечение, а профилактика*. Лечить ожирение после его возникновения трудно, во многих случаях терапия оказывается безуспешной. В большинстве стран избыточная масса тела у детей распространена больше, чем ожирение. Таким образом, целевой популяцией для профилактики ожирения должны становиться дети с избыточной массой тела и риском развития ожирения.

Что делать? Менять образ жизни – увеличить физическую нагрузку, научиться бороться со стрессами, формировать правильное пищевое поведение у ребёнка и у всех членов семьи. Для повышения физической активности необходимо проводить совместные занятия физкультурой, пешие прогулки, поездки на велосипедах и т.д. Согласно рекомендациям ВОЗ, адекватная физическая активность для детей и подростков подразумевает ежедневные занятия аэробной направленности (ходьба, плавание, гимнастика, игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультура или плановые упражнения в рамках семьи) продолжительностью не менее 60 минут в день.

В 12-17 лет особое внимание следует уделить физической активности подростков, привлечению их в спортивные секции, обучению рациональному питанию. В этой возрастной категории возрастает роль детских психологов по формированию этих привычек. Также необходимо создать в окружении ребенка установку на здоровый образ жизни, в чем могут помочь и педагоги.

Во всех возрастных группах особое внимание хотелось бы уделить грамотному питьевому режиму. К сожалению, с самого рождения ребенка родители зачастую формируют у него привычку к постоянному употреблению напитков, содержащих легкоусвояемые углеводы, а именно соков, морсов, в более старшем возрасте еще и сладкой газированной воды. Подобные привычки приводят к активному выделению инсулина поджелудочной железой, который стимулирует ядра пищевого центра гипоталамуса и значительно повышает аппетит ребенка.

Помимо этих мероприятий, которые являются основными в профилактике ожирения, следует указать на большое значение проведения своевременных профилактических осмотров специалистами, позволяющих выявлять детей, склонных к набору лишнего веса на ранних этапах их жизни и направлять к врачам соответствующих специальностей (эндокринолог, диетолог, психолог).

Таким образом, основными моментами профилактики ожирения у детей должно стать понимание родителями важности рационального питания в детском возрасте, воспитание правильных пищевых пристрастий у детей, организация режима дня ребенка, привитие интереса к физической культуре, доступность занятий спортом в школе и по месту жительства

Врач педиатр участковый Барановская Е.В.