

## Дети и лишний вес



В последние годы, все больше и больше детей начиная уже с дошкольного возраста страдают лишним весом. К сожалению, родители не всегда обращают на это внимание и не занимаются этой проблемой.

Полнота и ожирение вызывают у детей множество проблем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детских заболеваний эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем, желудочно-кишечного тракта др. Понижает самооценку и влияет на взаимоотношения со сверстниками. По мнению некоторых экспертов, наиболее серьезными последствиями ожирения являются именно социальные и психологические проблемы.

### Причины детского ожирения.

Как и ожирение у взрослых, ожирение у детей вызвано целой совокупностью причин, однако самая главная из них – несоответствие энергии вырабатываемой (калории, полученные от еды) и растрачиваемой (калории, сожженные в процессе основного обмена веществ и физической активности) организмом. Детское ожирение чаще всего развивается в результате сложного взаимодействия диетических, психологических, наследственных и физиологических факторов.

### Семья.

Ожирению наиболее подвержены дети, родители которых также страдают излишним весом. Это явление можно объяснить наследственностью или моделированием родительского пищевого поведения, что опосредованно влияет на энергетический баланс ребенка.

### **Физическая активность.**

Соблюдение формальной программы тренировок или увеличение физической активности позволяет сжечь лишние калории, увеличить расход энергии и поддерживать приобретенную форму.



Большинство исследований детского ожирения показали, что тренировки не приносят ощутимого результата, если не сочетаются с другой формой вмешательства, например диетологическим воспитанием или изменением поведенческих стереотипов. Тем не менее, фитнес приносит дополнительную пользу для здоровья. Даже если телесный жир и вес тела ребенка не изменяются после 50 минут аэробных упражнений трижды в неделю, подобные тренировки улучшают липидные профили крови и кровяное давление.

### **Питание и диета.**

Детям не рекомендуют голодать или чрезмерно ограничивать потребление калорий. Такая стратегия лечения не только может вызвать стресс, но и негативно повлиять на рост ребенка и его восприятие «нормального» питания. Сбалансированные диеты с умеренным ограничением потребления калорий, особенно уменьшенным уровнем жира, успешно применяются для лечения детского ожирения. Также не следует пренебрегать диетологическим воспитанием.

**Диета в сочетании с фитнесом – эффективная стратегия лечения детского ожирения.**

**Будьте здоровы!**