

- Ольга, складывается такое ощущение, что теме детского ожирения в последнее время стали уделять намного больше внимания. Действительно ли это так?

- Да, это на самом деле становится серьезной проблемой. Причем цифры очень выросли буквально за последние несколько лет.

- Почему так произошло?

- Мы во многом связываем это с пандемией коронавируса. На протяжении длительного периода времени люди вели достаточно пассивный образ жизни, всем приходилось долго сидеть дома. Многие не ходили в магазин, не готовили и закаивали домой готовую пищу. А это зачастую фастфуд и другая не самая полезная еда. У детей не было практически никакой физической активности. Они не гуляли, не ходили на тренировки. Все это внесло свои корректиры в статистику.

- Насколько сильно изменились показатели?

- Сильно. У детей в возрасте до 3 лет ожирение увеличилось в полтора раза, а у детей в возрасте от 3 до 6 лет, а также у подростков количество случаев ожирения выросло сразу в 3 раза.

- Что такое вообще ожирение с медицинской точки зрения?

- Ожирение - это избыток массы тела из-за разрастания подкожной жировой клетчатки. У детей это всегда особенно заметно.

- Только ли пандемия повлияла на рост ожирения у детей или есть еще какие-то факторы?

- Люди в принципе стали меньше двигаться и употреблять намного больше вредной пищи. Сейчас не проблема купить готовую еду, и многие родители уже привыкли так жить. Им проще, например, заказать пиццу, и вроде бы все счастливы - ребенок сыт, мама не стоит у плиты. Однако последствия у этого зачастую бывают плохие, и у ребенка в результате развивается ожирение.

- К чему может привести ожирение, если никак с ним не бороться?

- Страдают практически все системы организма. Лишний вес создает большую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, он может привести к искривлению позвоночника, конечностей, заболеваниям суставов. От ожирения сильно страдает сердечно-сосудистая система, в раннем возрасте могут случаться инфаркты и инсульты. Плюс нарушения половой функции, задержка полового созревания. Страдает нервная система, у человека могут возникать комплексы, а



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Не только фастфуд: причины детского ожирения

Пандемия коронавируса, малоподвижный образ жизни и «быстрая» еда создали новую проблему - детское ожирение. Страдают им и малыши ясельного возраста, и подростки. Чем обусловлен рост заболеваемости и как уберечь ребенка от этих проблем, рассказала ассистент кафедры педиатрии врач-педиатр Ольга ЖУРАВЛЕВА.

это чревато психологическими расстройствами: депрессией, низкой самооценкой, расстройством пищевого поведения и т. д. Со стороны дыхательной системы от ожирения может развиваться астма и обструктивное апноэ, или, проще говоря, храп. Кроме того, сильному влиянию подвергается эндокринная система, существует высокая вероятность развития сахарного диабета второго типа.

- **Какие признаки у начинающегося ожирения, на что нужно обратить внимание, чтобы вовремя принять меры?**

- Для того чтобы точно понять, есть ли у ребенка ожирение или избыточный вес, нужно рассчитать индекс массы тела: вес в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате. Для взрослых людей ожирением считается индекс массы тела равный 30 и более. Для детей есть своя таблица в соответствии с возрастом. В любом случае, самостоятельно этими расчетами лучше не заниматься, и, если вам кажется, что ваш ребенок начал набирать лишний вес, лучше обратиться к врачу.

- **Есть ли какие-то стадии у этого процесса?**

- Да, существует 4 степени ожирения. Первая степень - это, можно сказать, граничное состояние, она называется избыточной массой тела, или предожирением. И далее следуют еще три степени в зависимости от индекса массы тела человека.

- **Нужно ли иметь дома весы и следить за своим весом? И если да, то как часто нужно взвешиваться?**

- Следить за своим весом, конечно, нужно. При этом необходимо взвешиваться каждый день, но нужно делать это хотя

бы раз в неделю. Если вы замечаете резкий набор веса, то нужно обязательно обратиться к специалисту.

- **Но ведь вес может колебаться и меняться в большую или меньшую сторону. Каковы в норме эти пределы у взрослых и у детей?**

- Конечно, вес не может быть все время одинаковым, он постоянно немного меняется. Для взрослых и детей границы этой нормы разные. В детском возрасте критическими могут быть даже 2 килограмма, которые будут явно заметны даже визуально. Для взрослых эта норма может быть очень разной, она зависит в первую очередь от роста и площади тела. Для кого-то набор тех же 2-3 килограммов будет практически незаметным, тогда как у других людей, прежде всего небольшого роста, они уже будут видны.

Взвесить риски

- **Ольга, давайте поговорим о продуктах, которые приводят к ожирению. Как правильно питаться, чтобы не набирать лишний вес, и есть ли такие продукты, давать которые детям не стоит вообще?**

- Конечно же, дети есть дети, и совсем запрещать им что-то вкусное, наверное, тоже неправильно. Но некоторые продукты однозначно нужно сильно ограничить. В первую очередь всевозможный фастфуд. Угостить ребенка пиццей или гамбургером можно один-два раза в месяц, но ни в коем случае не вечером, чтобы у ребенка не было избытка калорийности перед сном.

Однозначно стоит убрать из рациона всевозможные чипсы и сухарики, ограничить употребление соков и газированных напитков, поскольку в них со-



держится много сахара. А если ожирение или избыточный вес уже есть, от таких продуктов необходимо отказаться совсем.

Много калорий содержится в различных копченостях, мучных изделиях, сладостях. Употребление таких продуктов тоже следует исключить или сильно ограничить, если ваш ребенок очень их любит.

- **Если к ожирению у детей часто приводит неграмотность родителей, то где родители могут узнать, как и чем правильно и безопасно кормить детей?**

- Во-первых, сейчас очень много информации не эту тему есть в интернете и различной литературе для родителей. Также в последнее время существует очень много движений за правильное питание и здоровый образ жизни. Но на самом деле правильное питание прививается людям еще в детском саду. Я всегда задаю родителям вопрос: в садик ходили? Ходили. Сколько раз там питались? Пять. Здорово. Вот именно это и есть принцип правильного питания.

Нужно обязательно каждый день полноценно завтракать и обедать, а ужинать не позднее 18-19 часов. При этом наиболее калорийную пищу, такую как

Наследственность во многом влияет на появление избыточного веса. Если оба родителя страдают ожирением, то вероятность того, что с этой проблемой столкнется и ребенок, может достигать 75%. Если ожирением страдает только один из родителей, то такая вероятность составляет от 20 до 50%.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.
Фото из личного архива
Ольги Журавлевой.