

- 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 заказывали 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 коррективы 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, пограничное 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 необязательно 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?

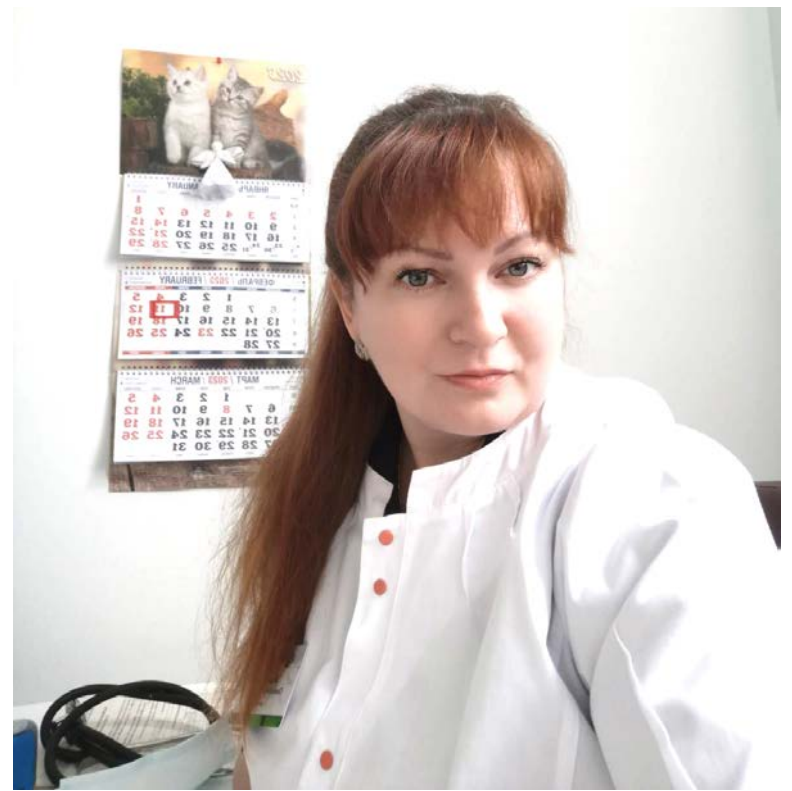
- Конечно, вес не может быть все время одинаковым, он постоянно немного меняется. Для взрослых и детей границы этой нормы разные. В детском возрасте критическими могут быть даже 2 килограмма, которые будут явно заметны даже визуально. Для взрослых эта норма может быть очень разной, она зависит в первую 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 едят 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

каши, мы едим в первую половину дня и на обед, а на ужин должно быть что-то более легкое. Кроме того, между приемами пищи можно пару раз в день перекусить яблоком, грушей или еще каким-нибудь фруктом.

- Если родители замечают у ребенка признаки ожирения, можно ли пытаться как-то самостоятельно исправить ситуацию или нужно сразу же обращаться к врачу?

- Если это только первые признаки, то можно попробовать скорректировать самостоятельно. Нужно попытаться понять, что могло стать причиной нарушения. Это могут быть, например, поздние ужины, частые перекусы, недостаток двигательной активности у ребенка или что-то еще. Но если ребенок набирает вес очень быстро, а принимаемые родителями меры не помогают, однозначно с этой проблемой необходимо обращаться к врачу. Например, не так давно к нам пришла на прием мама с сыном 4 лет. Вес ребенка - 50 кг. И это уже требует вмешательства специалистов. Будем вместе разбираться.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.

Фото из личного архива Ольги Журавлевой.

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%.