**Проблема детского и подросткового ожирения**

*И.Г. Карганова, врач-эндокринолог педиатрического соматического отделения*

Ожирение у детей и подростков является одной из самых серьёзных проблем современного здравоохранения. Согласно прогнозам ВОЗ, к 2030 году ожирение достигнет 45% населения.

Сегодня ожирение диагностируется у 8% детей, живущих в городах, и у 5% детей, живущих в сельской местности.

Детское ожирение представляет собой сложное многофакторное заболевание. Развиваясь с малого возраста, ожирение часто сохраняется и прогрессирует во взрослой жизни.

Основными факторами риска появления ожирения являются гены, лень и пищевые привычки. Ожирение бывает первичным, когда основными причинами являются избыточное питание и недостаток физической активности. Вторичное ожирение связано с эндокринными патологиям, генетическими аномалиями и приёмами лекарств. Лечением вторичного ожирения занимается эндокринолог, нередко требуется помощь гастроэнтеролога, невролога, кардиолога.
Ожирение, при отсутствии лечения, несёт в себе опасность развития других жизнеугрожающих заболеваний: сахарного диабета 2-го типа, гипертонии, панкреатита, холицистита, синдрома апноэ, рака поджелудочной железы и многих других.

Чтобы предотвратить развитие ожирение у детей и подростков, следует скорректировать пищевые привычки и ввести в норму регулярную активную деятельность:

-Больше двигаться недостаточно: следует ограничивать времяпрепровождение перед экранами телевизоров и компьютеров. Лучший способ для ребёнка оставаться активным - это найти для него любимый вид физической активности: танцы, прогулки с семьёй или друзьями, йога, боевые искусства...
-О вреде сладких напитков наслышаны абсолютно все, но не каждый согласен отказаться от соблазна выпить стакан сока вместо стакана воды. Давно доказано, что газированные напитки, соки и иные сладкие напитки напрямую связаны с появлением ожирения и диабета. Они не утоляют, а наоборот, стимулируют аппетит. А резкие скачки сахара вызывают инсулиновые «волны».
-Следует ограничить или полностью исключить потребление сахара и продуктов, которые действуют как сахар. Сюда относятся хлеб, крекеры, пончики, различная выпечка, картофельные чипсы и т.п. Предпочтение следует отдавать продуктам, которые требуют усиленного жевания: фасоль, горох, цельные зерна, все овощи, кроме картофеля.
-Не стоит пропускать приёмы пищи. Лучше есть чаще, небольшими порциями. К примеру, можно перекусить орехами, которые хорошо утоляют чувство голода. К тому же, орехи богаты минералами, витаминами и полезными жирами.
-Следует уделять внимание составу жиров. Насыщенные жиры стоит исключить (маргарин, сливки, фаст-фуд, попкорн, печенье и т.п.). Многонасыщенные жиры полезны для здоровья и не повышают уровень холестерина (сырые орехи, авокадо, оливковое и рапсовое масло). Пища должна содержать в себе больше здоровых жиров (лосось, сардины и капсулы рыбьего жира), несколько меньше здоровых жиров содержится в семенах льна и грецких орехах.
-Плохой сон является причиной употребления большого количества жиров и углеводов. Ожирение, в свою очередь, может стать причиной бессонницы из-за затруднённого дыхания. Чтобы улучшить сон, следует просыпаться в одно и то же время, избегать стрессов и больше тренироваться.
-Стресс также является причиной ожирения у детей и подростков. Стресс повышает уровень кортизола, который способствует отложению жиров на животе. Если ребёнок часто испытывает тревогу, находится в напряжении-научите его способам расслабления. Дыхательная гимнастика, медитативные упражнения помогут значительно снизить уровень беспокойства.
-Соль, как и сахар, следует ограничивать. Избегайте солёных мясных продуктов-ветчины, колбасы, бекона и сосисок. Избыток соли в еде приводит не только к ожирению, но и к развитию многих других заболеваний, включая высокое кровяное давление и потерю кальция.
-Нередко переедание связано с отсутствием в рационе определённых витаминов или минералов. Дополнение рациона качественными мультивитаминами (фолиевая кислота, витамин B6, хром) предотвратит переедание.

Основная задача при лечении ожирения-это постепенное изменение образа жизни, исправление пищевых привычек, уменьшение неправильной связи между эмоциональным дискомфортом и приёмом пищи. Помните, что правильное питание-это основа здорового образа жизни.