

## **Детское ожирение - угроза здоровью.**

Если говорить о проблеме **детского ожирения**, то сразу можно заметить, что в последние годы она все больше беспокоит ученых и врачей всего мира, которые бьют тревогу, проводят многочисленные исследования, и пытаются найти выход из сложившейся ситуации. И такое отношение специалистов вполне объяснимо - год от года детское ожирение представляет все большую угрозу здоровью подрастающего поколения всей планеты.

**Детское ожирение** приводит к тому, что болезни, которые раньше считались сугубо взрослыми - повышенное давление, высокий уровень холестерина, наличие жиров в крови и диабет, остеоартрит, и даже некоторые виды рака начинают встречаться у гораздо более юных людей. И, к сожалению, с возрастом избыточный вес начинает преобладать у девочек, у которых впереди серьезные нагрузки по зачатию, вынашиванию и рождению детей.

Установлено, что у детей с избыточным весом случаи заболевания астмой встречаются в 2 раза чаще, чем у детей с нормальным весом. Предполагается, что избыточный вес может увеличивать давление и нагрузку на дыхательные пути в легких, приводя, таким образом, к их закрытию. Возможно также, что ожирение увеличивает восприимчивость организма к веществам в окружающей среде, которые вызывают астму.

А во взрослом состоянии детское ожирение грозит заболеваниями суставов, позвоночника, вен нижних конечностей, пищеварительного тракта, а также сексуальными расстройствами и даже бесплодием. Упомянем и смертельно опасные осложнения - инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность, гангрена нижних конечностей.

Отсюда становится вполне вероятным и самый печальный прогноз - половина нынешних 16-летних юношей не доживет до 60 лет... Ученые подсчитали, что всякий человек, чья смерть связана с тучностью, в среднем, проживает на девять лет меньше, чем люди с нормальным весом. И в ближайшем будущем ожирение, может стать более частой причиной смерти, чем курение. На этом фоне постепенно сводятся на нет успехи современной медицины.

Угрозу здоровью создают приверженность современных детей телевизионным программам, компьютерным играм, еде быстрого приготовления, с которой они получают слишком много жиров, сахара и соли, и слишком мало фруктов и зелени. В результате оказывается, что

суточная калорийность питания у детей увеличивается на 30 %, а расхода энергии, из-за малоподвижного образа жизни, не происходит.

Конечно, **детское ожирение** начинается с того режима, который дети усваивают в семье, буквально с 2-летнего возраста. Главная из причин - отсутствие культуры питания. Естественно, играет роль и гиподинамия - лежать на диване некоторым приятнее, чем со всей семьей прогуляться по парку. Но, часто родители не осознают той ответственности, которая лежит на них по предотвращению угрозы здоровью своих детей.

Поэтому несомненно, что нужны решительные меры, чтобы предотвратить серьезные заболевания среди детей с лишним весом уже в ближайшем будущем. Но первыми на защиту должна встать семья, и сделать все возможное, чтобы ребенок рос здоровым, рецепт чего хорошо известен – правильное питание и физическая нагрузка. А потом уже говорить про другие методы лечения - диету, препараты, уменьшающие всасывание жиров и углеводов, психотерапию, физиотерапию, рефлексотерапию.

Но и это окажется эффективным лишь в тех случаях, когда ожирение - первой или второй степени, которые просчитываются исходя из индекса массы тела. В остальных случаях без бариатрической хирургии не обойтись. Стоит ли доводить своего ребенка до серьезного хирургического вмешательства и повергать его в пучину психологических комплексов из-за лишнего веса? Ведь только в ваших силах обеспечить своему ребенку все условия, чтобы он рос стройным и полным энергии!