**Ожирение у детей – это опасно!**



Ожирение у детей – это не только эстетическая проблема, но и нарушение здоровья.

В соответствии позицией Всемирной организации здравоохранения, избыточный вес и ожирение — это ненормальное или чрезмерное накопление жира, которое может ухудшить здоровье.У детей с лишним весом впоследствии развиваются более тяжёлые формы ожирения, чем у пациентов, у которых это заболевание возникло во взрослом возрасте.

Сегодня всё чаще диагностируют заболевания, связанные с избыточной массой тела у детей. У них больше шансов стать взрослыми с ожирением и заболеть диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями раньше тех, у кого вес в норме.

Причин развития ожирения у детей множество.Ожирение развивается при генетической предрасположенности в сочетании с перинатальными, экологическими, психосоциальными и диетическими факторами. Однако основная причина ожирения состоит в том, что ребёнок потребляет больше калорий, чем затрачивает энергии – неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Медицинские причины лишнего веса у детей встречаются реже.

Дети, особенно подростки, очень любят сладости, фастфуд, чипсы, выпечку, сладкие газированные напитки, соки и другие подслащённые продукты.

Размер порции пищи также играет важную роль в развитии ожирения. Потребление больших порций в дополнение к частым перекусам высококалорийными продуктами приводит к избыточному потреблению калорий.

Ещё одна важная причина набора веса — сниженная двигательная активность. Длительное использование гаджетов и компьютера, увеличение времени просмотра телевизора способствуют малоподвижному образу жизни.

**Как узнать, есть ли у ребёнка ожирение?**

Оценка наличия или отсутствия ожирения у детей определяется с помощью индекса массы тела (ИМТ). Однако следует иметь в виду, что только врач может достоверно определить и диагностировать весовой статус ребёнка.

Врач оценит прибавки роста и веса, динамику развития, историю веса и роста других членов семьи.

Лечение ожирения у детей – сложная задача из-за не до конца сформированной психики и вследствие этого проблем с мотивацией. Поэтому маленькому пациенту необходима поддержка членов семьи. Кроме того, родители сами должны придерживаться предписанных ребёнку рекомендаций, "двойные стандарты" здесь не приемлемы. Лучший метод борьбы с лишним весом – профилактические меры.

Самый эффективный способ профилактики ожирения — нормализация питания и привычек времяпровождения всей семьи.

Изменение пищевых привычек детей с ожирением необходимо.

Нужно

* ограничить потребление общего количества жиров и сахаров,
* увеличить потребление фруктов и овощей, а также бобовых, цельнозерновых продуктов и орехов,
* пить воду вместо соков и сладких напитков.

Одновременно с изменением питания нужно подключить регулярную двигательную активность — заниматься физическими упражнениями (60 минут в день для детей) и сократить экранное время.

Если ребёнок стал слишком сильно прибавлять в весе, на коже появились растяжки — не откладывайте, обратитесь к врачу. Если ситуация при переходе на более здоровое питание не меняется, вероятно, потребуется помощь диетолога.

***Скорректируйте образ жизни, питание и физическую активность ребёнка. Это поможет ему оставаться здоровым!***

[В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.](file://\\\\10.73.3.5\\obmen\\ОГО\\САНПРОСВЕТ\\2025\\подготовленные информационные материалы\\Май\\ В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.)

[# санпросвет](file://\\\\10.73.3.5\\obmen\\ОГО\\САНПРОСВЕТ\\2025\\подготовленные информационные материалы\\Май\\ В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.)

[Информация подготовлена по материалам: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/, санщит.](file://\\\\10.73.3.5\\obmen\\ОГО\\САНПРОСВЕТ\\2025\\подготовленные информационные материалы\\Май\\ В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.)рус