**Що повинні знати батьки про ожиріння у дітей**

 Хто із батьків не захоплювався пухкими щічками, складочками на ручках і ніжках свого маленького карапуза.

Малюк підростає, а жалісливі бабусі та люблячі батьки продовжують посилено годувати своє ненаглядне чадо тортами, кексами, рулетами, пиріжками з різними начинками та іншою смакотою. І ось дитина все більше і більше набирає вагу.

Удитячому садку, у школі її дражнять однолітки, називаючи « колобком », «хом'яком »,« товстуном »...

Дітям, обтяженим ожирінням доводиться винести багато моральних і фізичних страждань.

 Якщо і вашу сім'ю не обійшла дана проблема, прочитайте цю статтю.
Отже, ожиріння у дітей в даний час — явище дуже поширене.

В Україні у 30% дітей у віці від 5 до 7 років уже спостерігається перевищення норми по вазі і ожиріння різного ступеня. Як показують дослідження, 61% жителів США мають надлишок маси тіла.

У Росії, в Німеччині,у Великобританії — від 50 до 54%, в Японії та Китаї — 15% населення.

 Опитування свідчить про те, що тільки 30% матерів стежать за тим, щоб у їхніх дітей було правильне харчування.

У багатьох же сім'ях існує помилкове переконання, що повна дитина — це здорова дитина.

Лікарі відзначають три критичні періоди (етапи), коли виникає особливий ризик і частішають випадки ожиріння: ранній вік (від народження до 3-х років), дошкільний вік (від 5 до 7-ми років) і підлітковий період (від 12 до 16 років )

Це важливі етапи статевого дозрівання і перебудов в організмі.
**Причини ожиріння**

Ожиріння у дітей підрозділяють на аліментарне і обмінне в залежності від причини його виникнення.
Аліментарне ожиріння виникає через неправильний раціон харчування і ведення малорухливого (пасивного) способу життя.
Обмінне (ендокринне) ожиріння відбувається з причини протікання в організмі захворювань залоз внутрішньої секреції — щитовидної, підшлункової, надниркових залоз, яєчників (у дівчаток).

Коли не тільки у дитини, а й хоча б у одного з батьків теж відзначається зайва вага, то можна припустити, що в раціоні харчування цієї сім'ї переважають висококалорійні продукти, багаті жирами і вуглеводами (солодощі, випічка). Це якраз випадок аліментарного ожиріння.

Коли дитина багато часу грає за комп'ютером, дивиться фільми по телевізору, мало рухається і майже не гуляє на вулиці з іншими дітьми, то це говорить про явний дисбаланс між отриманою енергією і витраченої.

Якщо надлишкова маса тіла була у немовляти вже при народженні, та ще до цього додалися: затримка в розвитку, пізно сформувалося вміння тримати голівку, сидіти, ходити, довго не прорізувалися зубки, часто з'являється набряк на обличчі, то треба звернути увагу на щитовидну залозу і вироблення нею гормонів.

 Описані симптоми і ожиріння можуть бути ознаками гіпотиреозу, тобто недостатній функції щитовидної залози.
Додавання м'язової слабкості, розумової відсталості, косоокості говорять про вроджені генетичні захворювання, наприклад, синдрому Дауна та інших спадкових патологіях.

Якщо огрядний школяр має погану успішність, скаржиться на сонливість, швидку стомлюваність, сухість шкіри і запори, це може бути пов'язано з нестачею йоду в організмі і збоями в роботі щитовидної залози.

Коли жир відкладається головним чином на обличчі, шиї і животі, причому з появою фіолетових розтяжок, щоки яскраво-рожевого кольору, а руки і ноги худі, то слід перевірити надниркові залози.

Іноді ожиріння виникає після ударів, струсів і запалень головного мозку (енцефалітів, менінгітів), тоді треба обстежити гіпофіз. Ця залоза контролює роботу всіх інших залоз організму. Недолік роботи гіпофіза теж може бути причиною ожиріння.

Симптоми підвищеного тиску всередині черепа вказують на пухлину мозку, а через це теж бувають порушення в обмінних процесах.
**Тільки додаткові обстеження та аналізи можуть допомогти виявити причину ожиріння.**

Чим небезпечна надмірна вага у дітей?

Ожиріння може призвести до виникнення таких серйозних захворювань, зовсім не характерних для дитячого та підліткового віку:
-гіпертонія, атеросклероз, стенокардія, серцева недостатність;
-порушується сон — бувають епізодичні зупинки дихання, хропіння;
-жировий гепатоз, що приводить найчастіше до цирозу печінки, холецистит, панкреатит, закрепи, геморой;
-велика вага «тисне» на кістковий скелет, приводячи до деформації суглобів, руйнування хрящів, болі в колінах, плоскостопості;
-нестача інсуліну призводить до цукрового діабету, розвивається по II типу;
-у таких дітей і підлітків мало друзів, вони змушені перебувати в соціальній ізоляції, відчувають дефіцит спілкування, їх не розуміють, ображають, що може привести в подальшій їх життя до депресії, алкоголізму;
-у жінок, які з раннього віку мають надлишкову вагу, більший ризик виникнення безпліддя.
**Як не допустити появу зайвої ваги у дитини?**

Боротьба з ожирінням — процес тривалий, він залежить від причин, які встановить лікар, контактуючи з дитиною та її батьками. Надалі треба суворо дотримуватися всіх рекомендацій лікаря для досягнення стійкого результату.

Основні принципи лікування включають в себе індивідуально підібрану дієту, посильні фізичні навантаження, зміна способу життя, у ряді випадків — лікарське лікування або хірургічні операції.
Як правило, лікар-дієтолог, враховуючи особливості дитини і вік, дає батькам всі необхідні рекомендації по дієтичному харчуванню, розрахувавши, скільки потрібно маленькому пацієнтові жирів, вуглеводів, білків, вітамінів і мінералів.

Навіть мамі малюка до року, що вже має зайву вагу, педіатр порадить, які каші і дитячі суміші вводити в прикорм, а від яких слід поки відмовитися.

З ранніх років привчайте свого пухленького малюка до їжі, в якій трохи цукру. В якості підсолоджувача корисно використовувати рослину — стевію. Вітаються в раціоні овочі (кабачки, огірки, помідори, капуста, зелена стручкова квасоля, морква), зелень, фрукти з невеликим вмістом цукрів і калорій (смородина, чорниця, малина, обліпиха).

Рідше готуйте картоплю, борошняні страви. Макарони дозволені іноді, але з сортів пшениці грубого помелу. У ряді випадків знизити вагу допомагає перехід на роздільне харчування.

Наприклад, до риби і біфштексу подавати не звичне картопляне пюре, а гарнір з овочів по сезону. Не забувайте про висівку, поліпшують травлення і виведення непотрібного з кишечника. Прагніть обмежувати схильних до повноти діток у печиво, цукерках, шоколаді тістечок, морозиві та іншої солодкої кондитерської смакоті.

Зростаючий організм постійно потребує нежирному м'ясі (телятина, птиця), нежирної риби і сиру. А ось сметану та вершки можна давати тільки зрідка. Виключіть з раціону тугоплавкі жири — свинячий, баранячий жир, маргарин. Все це погано засвоюється організмом і відкладається «в запас».

Салати доцільніше заправляти рослинними оліями. Привчайте малюка їсти повільно, добре пережовуючи. Коли не поспішати, то відчуття ситості виникає швидше. Давайте їжу гладкій дитині 5-6 разів на день, але маленькими порціями. Рано вранці обов'язковий сніданок, він зарядить енергією і бадьорістю, калорійні страви раціональніше вживати в першій половині дня, а ввечері корисна легка їжа. Не годуйте своє чадо на ніч, вечеря доречно влаштовувати за 3 години до сну.

Неможливо знизити вагу без фізичної активності. Батькам треба постаратися підібрати для дитини заняття, які будуть йому цікаві і корисні. Це може бути плавання, аеробіка, легка атлетика, футбол, теніс, гімнастика або інші секції.

 Організовуйте безліч рухливих ігор, бажано навіть, щоб вони проводилися на свіжому повітрі — у лісі, парку, на відкритому стадіоні. Батьки самі повинні бути прикладом для дитини. Можна бігати всією сім'єю по алеї, здійснювати велосипедні прогулянки, відвідувати басейн, грати в бадмінтон або волейбол на березі річки влітку або кататися на лижах по засніженому лісі. Тут поєднуються маса приємних вражень і комплекс заходів щодо поліпшення здоров'я.

Пам’ятайте, що дитина з надмірною вагою дуже потребує підтримки і розуміння з боку батьків. Важлива і доброзичлива атмосфера в сім'ї. Коли дитина комплексує з приводу зайвої ваги або є симптоми депресії, то бажана консультація у психотерапевта або хорошим психологом. Часто причина зайвих кілограмів носить психологічний характер.

Багато дорослих людей вдаються до препаратів для зниження апетиту і скидання зайвої ваги. Але про вплив цих препаратів на дитячий або підлітковий організм поки мало даних. Тому лікарі в даний момент намагаються не призначати маленьким пацієнтам серйозні препарати. Якщо причиною ожиріння є ендокринні порушення, то дієта, використання в раціоні харчування корисних продуктів і ліки допоможуть відкоригувати роботу ендокринних залоз.

Дуже важливо, щоб батьки зрозуміли, що не можна перегодовувати свою улюблену дитину. Лише правильне харчування і рухливий спосіб життя допоможуть уникнути ожиріння. Не сваріть дітей, якщо вони все ж набрали зайву вагу. Коли деякі батьки називають своїх дітей незграбними, нерозторопними, товстими, намагаючись їх надихнути на схуднення, то вони роблять помилку, завдаючи психологічну травму синові чи доньці на все життя.

Правильними діями буде пошук причини ожиріння, підтримка своєї дитини, консультації та дотримання рекомендацій фахівців, що допомагають вирішити цю проблему.

 Слідкуйте за правильним харчуванням у своїй родині і вагою дітей, щоб вони виросли життєрадісними, стрункими і здоровими!