

«Ожирение - эпидемия 21 века»

Рубцова Г. Н.-
врач-педиатр
Центра здоровья для
детей

«Эпидемией 21 века» в наши дни называют ожирение, одно из наиболее распространённых хронических неинфекционных заболеваний в мире.

Для роста и распространения ожирения основными причинами являются нарушение структуры питания и снижение физической активности.

Большинство населения употребляет в пищу высококалорийные, рафинированные продукты питания: сладкие кондитерские изделия, жирное мясо, сахар, колбасы. По тому же принципу родители строят питание своего ребёнка, забывая о необходимости активных игр детей, занятиях физической культурой.

Родители должны помнить о соблюдении соответствия калорийности питания энергетическими затратам ребенка.

В центре здоровья для детей за 2 года было обследовано 10042 человека, среди них 5080 (51%) мальчиков и 4962(49%) девочек. При обследовании было выявлено 852 (8,48%) ребёнка имеющих индекс массы тела выше нормы. Среди них 411 (48%) мальчиков и 441 (52%) девочек.

Что такое индекс массы тела (ИМТ)?

ИМТ является величиной для определения соответствия веса нормальному для данного роста.

По международным соглашениям нормальный вес - это индекс массы тела от 18,5 до 24,9. Ниже 18,5- недостаточный вес; Выше 24,9-избыточный вес. Если ИМТ превышает 30,0 начинаются различные степени ожирения (1,2,3 степени) по нашим данным с 5 до 9 лет - 3,5% детей имели избыточный вес, с 10 лет до 15 лет - 8,7% детей ,а в возрасте 16-18 лет -13,4% молодых людей страдают предожирением .

Родителям следует помнить о том, что в школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека: в рационе вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов; цельнозерновых хлебобулочных изделий; свежеприготовленные, лучше на пару, мясные и рыбные блюда.

Помните о молоке и молочных продуктах, кальций содержащийся в них, необходим для костей ребёнка.

В течение дня при приеме пищи ребёнок должен придерживаться чёткого распорядка, ни в коем случае не должен наедаться на ночь. Ужин - за 3 часа до сна.

Родители не забывайте бороться с гиподинамией своего ребёнка. Ограничивайте его сидение около монитора компьютера, экрана телевизора.

Ребёнок должен много двигаться, пешие прогулки; активные игры на свежем воздухе; посильная регулярная физическая работа; занятие спортом.

Помните о том, что ожирение это не только не эстетично, но и в последующем масса серьёзных заболеваний, таких как сахарный диабет, болезни пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, снижение иммунитета и преждевременное старение.

Будьте здоровы!