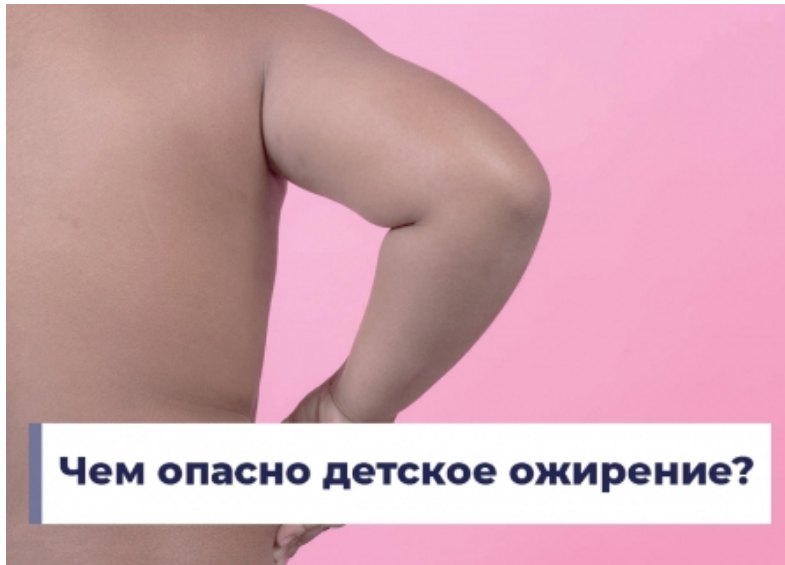




Насколько тяжелыми для здоровья подрастающего поколения могут быть последствия неправильного образа современной жизни, предостерегает главный внештатный специалист педиатр комитета здравоохранения Волгоградской области

Елена СМИРНОВА:

- Пристрастие к сладостям и продуктам с вкусовыми добавками, зависимость от фаст-фуда и гиподинамия привели к резкому росту детского ожирения. В нашем регионе этот диагноз установлен более чем у 13 тысяч детей. В клинической практике наших врачей наблюдаются и достаточно сложные случаи: когда вес двухлетнего ребенка составляет 25 килограмм, и когда подросток в 14 лет весит больше 120 килограмм.

Детские врачи, в отличие от родителей, относятся к ожирению не как к эстетической проблеме, а как к болезни, ведь за лишним весом стоит целый ряд заболеваний. Глубокие нарушения метаболизма, возникающие при ожирении, закономерно ведут к развитию сердечно-сосудистой патологии, болезням суставов, бесплодию, жировому гепатозу и другим заболеваниям. Добавим к этому краткосрочные и долгосрочные неблагоприятные последствия для психосоциального здоровья ребенка. Например, риск развития пищевого поведения, которое в подростковом возрасте может приобретать черты самостоятельных психических расстройств — от булимии и переедания с эпизодами голодания до тяжелых депрессий и низкой самооценки, требующих наблюдения и лечения у психологов и психиатров.

Лишний вес у детей и подростков появляется быстро, а вот похудеть и остаться в нормальном весе уже непросто. Придется коренным образом менять привычки.

В первую очередь надо оперативно пересмотреть устоявшийся рацион. Заменяем слово «диета» на «правильное питание». Ведь специальные диеты применяются только по показаниям и часто в условиях специализированных отделений. Самостоятельно «посадить» ребенка на диету родителю нельзя, так как ошибки могут привести к серьезным последствиям для здоровья малыша. Современный тренд в диетологии детского ожирения – нормокалорийное меню по возрасту с достаточным количеством белков, углеводов, витаминов и микроэлементов и необходимым минимумом жиров. Вместо диеты ограничьте количество сладостей и газированных напитков, контролируйте размер порций, включите в детское меню фрукты и овощи.

Еще один «враг» - гиподинамия! Сократите время физически неактивных видов времяпровождения: телевидение, видеофильмы, компьютерные игры, «брожение» по Интернету. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (60 минут и более) может складываться в течение дня из более коротких нагрузок (например, 2 раза в день по 30 минут).

К физическим нагрузкам легкой интенсивности относятся домашние дела (глажка, уборка), ходьба прогулочным шагом. К нагрузкам умеренной интенсивности – рисование, ходьба умеренным и быстрым шагом, теннис, езда на велосипеде. К нагрузкам высокой интенсивности – аэробика, плавание, бег.

Для детей младшего возраста (1–4 года) рекомендуются различные виды двигательной активности любой интенсивности в общей сложности не менее 3 часов в день для профилактики избыточной массы тела и ожирения.

Большой «плюс» для нормализации работы всех органов и систем простое соблюдение

режима дня: полноценный сон, обязательные прогулки на свежем воздухе, трех-четырёх разовое питание с обязательным завтраком с интервалами 3,5 – 4 часа с последним приемом пищи не менее чем за 2 - 3 часа до сна.

И самое главное – изменения должны коснуться ВСЕХ членов семьи! Родители, будьте хорошим примером! Поддержка должна выражаться не на словах, а на деле!

<http://volgazdrav.ru>