

Щербакова Я.А.

*Научный руководитель - старший преподаватель О.Н. Уколова  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: yanashcherbakova515@gmail.com*

### **Ожирение у детей и подростков**

Ожирение — это хроническое заболевание, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, которое при прогрессировании осложняется нарушением различных функций и систем организма.

Причинами ожирения могут выступать расстройства метаболизма, расстройства жирового обмена при заболеваниях центральной нервной системы или эндокринной системы. Однако чаще всего ожирение является следствием избыточного питания, то есть поступления с пищей энергии, превышающей энергетические траты организма. На развитие и прогрессирование ожирения в первую очередь оказывает влияние избыточное потребление легкоусвояемых углеводов, которые в организме легко превращаются в жир и нарушают обмен веществ и энергии, вызывая склонность к накоплению жира. Способствующими ожирению действиями являются редкие, и обильные приемы пищи, особенно перед сном. Ожирение у детей – это одна из самых сложных проблем во всем мире, ведь сложно отказать или запретить ребенку. Статистика приводит данные о том, что за последние двадцать лет количество детей в возрасте от 6 до 11 лет, страдающих ожирением, удвоилось. Если же говорить о подростках, которые также страдают ожирением, то их число вообще утроилось. При этом с каждым годом данная проблема дает о себе знать все чаще и чаще.

В наше время от ожирения страдают не только дети и подростки, которым это передается по наследству, но и каждый второй ребенок, так как дети в современном мире подвержены множеству факторов способных развивать и усугублять эту болезнь.

В последние годы специалисты особенно выделяют роль снижения физической активности в развитии детей и подростков. Дети меньше двигаются, гуляют, все больше времени тратят на просмотр телевизора, на видеоигры, компьютер, а вследствие этого уменьшается расход энергии в организме.

Ожирение у детей и подростков является одной из животрепещущих проблем современного здравоохранения и начинает представлять угрозу для их жизни. Проблема заключается в том, что количество лиц, имеющих, избыточный вес прогрессивно увеличивается. Подсчитано, что если эта склонность сохранится, то к середине следующего столетия все население экономически развитых стран будет болеть ожирением.

Столь прогрессивный рост числа больных обусловлен, прежде всего, тем, что ожирение напрямую связано с образом жизни подростка, который от 4 до 8 часов в день сидит у телевизора, компьютера и подавляет свои эмоции поглощением большого количества вредной и высококалорийной пищи.

Дети, страдающие этим пороком, быстро утомляются, невнимательны на занятиях, почти всегда отстают в учебе. Их беспокоят головные боли, нарушение сна и самочувствия, патологии в деятельности опорно-двигательного аппарата, органах кровообращения, развитие болезней желудочно-кишечного тракта. Характер у таких детей обычно неустойчивый и покладистый, они не стремятся к поставленной цели. С возрастом дети начинают осознавать свою различность с другими и испытывают чувство неполноценности.

Здоровье человека - популярная тема для разговора во все времена. Как воспитание патриотизма и нравственности, так и воспитание уважительного отношения к своему телу и здоровью необходимо начинать с раннего возраста. Если не провести профилактику ожирения в раннем детстве, когда это заболевание еще можно без особого труда предотвратить, то в дальнейшем придется принимать серьезные меры для лечения этого состояния.

Роль и значение семьи и семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родители должны иметь определенную подготовленность в этих вопросах. Не «пичкать» ребенка едой. Зачастую родители насильно заставляют ребенка есть, а зря, ребенок сам скажет, когда почувствует голод, не рассчитывают порции ребенка и заставляют все съесть. Родители не понимают, как сами же приучают ребенка много кушать. При лечении ожирения зачастую родители начинают жалеть свое чадо и позволяют игнорировать диету. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно вести воспитание своего ребенка так, чтобы он осознавал необходимость в формировании ценностей в здоровом образе жизни. Несмотря на множество методов похудения существующих в наше время, похудеть - нелегкая задача. Поэтому профилактику ожирения необходимо начинать уже в раннем детском возрасте.

Неадекватная реакция на стрессовые ситуации – также является причиной ожирения у детей. Чтобы погасить стресс, человек в любом возрасте поглощает слишком большое количество калорийной пищи. Главный предрасполагающий эмоциональный фактор – это заниженная самооценка. Некоторые дети объедаются, чтобы справиться с проблемами или эмоциями, такими как напряжение или скука. Но здесь могут играть роль и другие, психологические факторы. Ведь мальчики, страдающие ожирением, неуклюжи на уроках физкультуры и во время игр. Девочки стыдятся надевать спортивную форму. Те и другие сторонятся своих сверстников, чтобы избежать насмешек и издевательств, заставляют родителей добиваться того, чтобы их освободили от уроков физкультуры, избегают спортивных игр, а летом — плавания, то есть всего того, что необходимо для их физического здоровья. От недостатка движений они становятся медлительными, вялыми и неуклюжими, их все труднее приучать к физическим нагрузкам. Следственно, все это способствует дальнейшей полноте ребенка и причиной его ожирения.

В сознании некоторых врачей, да и в обществе в целом преобладает мнение о том, что ожирение - это личная проблема человека. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков.

Таким образом, современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он сам прилагает для укрепления и поддержания своего здоровья, и никакие лекарства, никакие врачи не помогут, если сам человек нарушает правила здорового образа жизни.

Отсюда следует, что пропагандистскую работу по формированию здорового образа жизни необходимо вести не только среди учащихся, но и среди их родителей, чтобы способствовать предотвращению появления избыточной массы тела у детей и подростков с ранних лет жизни.