Ожирение. А не рискуете ли Вы здоровьем Вашего ребенка?

**Сегодня мы все чаще встречаем тучных взрослых и детей. Ожирение уже признано серьезной проблемой общественного здравоохранения. Но особо значительный ущерб оно наносит здоровью подрастающего поколения. В чем же причины эпидемии детского ожирения в наши дни?**

По данным Казахской академии питания, в 2014 году 58% женщин и 53% мужчин в Казахстане имели лишний вес или ожирение. А это более половины взрослого населения страны. Что же касается детей, то избыток массы тела или ожирение в среднем имели 15,3% детей до 14 лет. Это практически каждый 7-ой ребенок. Согласитесь, статистика тревожная. А от 30 до 80% тучных детей, вырастая, становятся тучными взрослыми. Опасность ожирения в том, что оно существенно повышает риск возникновения многих хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), к примеру: из всех случаев ХНИЗ 44% случаев диабета, 23% случаев ишемической болезни сердца и от 7 до 41% случаев онкологических заболеваний провоцируются ожирением. Более того, ожирение, перенесенное в детском возрасте, увеличивает риск развития сердечно–сосудистых заболеваний, ортопедических проблем, психических расстройств и других нарушений здоровья в более старшем возрасте. При этом около 80% детей и подростков с избыточной массой тела имеют повышенное артериальное давление, 25% - предиабет, 35% - жировую болезнь печени.

**Откуда берутся лишние калории?**

В 98% случаев причина полноты кроется в нездоровом образе жизни, в низкой двигательной активности и переедании. Когда человек в течение длительного времени получает с пищей больше энергии, чем расходует, то неиспользованная ее часть откладывается в организме в виде жира. Это и приводит сначала к избыточной массе тела (предожирению), а затем, если он вовремя не снижает калорийность рациона питания и не повышает физическую активность, начинается ожирение.

Но отчего пища в наши дни вызывает такую реакцию организма? Проблема в том, что появилось много высококалорийных продуктов с низкой питательной ценностью. К таким продуктам относятся сахар, кондитерские изделия, выпечка из муки высшего сорта, всевозможные фаст-фуды, заводские напитки с высоким содержанием сахара (лимонады, колы и т.д.), технологически переработанные продукты с большим содержанием соли и жира, такие, как колбасные изделия, паштеты, слоеное тесто на маргарине. Как правило, они содержат крайне мало полезных веществ: витаминов, минералов, важных микроэлементов, практически лишены растительной клетчатки - то есть, пищевых волокон, столь необходимых для жизнедеятельности организма. Злоупотребление подобными продуктами провоцирует нарушение обмена веществ, которое сопровождается повышенным аппетитом, разрастанием жировых клеток организма и увеличением их объема.

Но откуда же берется лишний жир? Он синтезируется из излишков сахара и жиров. Когда сахар поступает в кровь в большом количестве и слишком быстро, то часть его не успевает расходоваться на получение энергии и преобразуется в жир в жировых клетках.

Разберем это на примере двух блюд, равных по калорийности. Одно из них состоит из низко питательной, но калорийной пищи, например, сдобной булочки и сладкой газированной воды. А второе – из цельных натуральных продуктов, богатых клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Скажем - это салат из овощей с добавлением орехов или семян, заправленный оливковым маслом. В отношении количества калорий эти блюда идентичны друг другу, и дадут организму равное количество энергии. Но вот в качественном отношении разница огромная. Салат придаст чувство сытости, напитает организм энергий, витаминами, минералами и другими биологически активными веществам, снабдит его клетчаткой и не вызовет при этом резкого подъема уровня сахара в крови. А сдобная булочка со сладкой газировкой, напротив, резко повысит уровень глюкозы в крови, после чего организм будет вынужден тратить собственные резервы для выработки повышенного количества инсулина, чтобы снизить уровень глюкозы в крови. Лишний же сахар пойдет на синтез жиров в жировой ткани. Кроме того, в сдобной булочке есть маргарин, который может причинить большой вред организму.

**Мода на сидячий образ жизни**

Не присущая детскому возрасту, низкая физическая активность сегодня стала распространенным явлением. В наше время дети могут часами неподвижно сидеть перед телевизором или компьютером, тратить уйму времени на видеоигры и на просмотр Интернета. К тому же, многие из них сопровождают такие развлечения поглощением всевозможных снеков: чипсов, хрустящих палочек, жареных орешков, хлопьев, мелкого печенья. При этом они запивают их сладкими напитками. Более того, развитие техники и технологий способствует тому, чтобы и мы, и наши дети тратили как можно меньше энергии на передвижение, пользовались лифтами для подъема на верхние этажи, личным или общественным транспортом. При помощи бытовой техники облегчили себе работы по дому и, таким образом, до минимума ограничили физические нагрузки.

**Другие провокаторы**

Существуют и другие провоцирующие ожирение факторы. Это:

Эмоциональные расстройства пищевого поведения, так называемое, заедание психологического дискомфорта;

Склонность и неустойчивость к стрессам;

Недосыпание;

Некоторые заболевания, в частности эндокринные (гипотиреоз и прочие).

**Высокие технологии – низкокачественное питание**

В целом, успех промышленного продуктового бизнеса держится на «трех китах»: сахаре, жире и соли. Они содержатся в пищевых продуктах в достаточно больших количествах, причем производители, стремясь удешевить товар, зачастую добавляют в него еще и вредные транс-жиры (маргарин, кулинарный жир и пр.). Сегодня даже в некогда полезных продуктах, таких, как мармелад и попкорн, содержится столь значительное количество сахара и/или соли, что это перечеркивает всю их полезность. Повышенное количество сахара или соли сильнее воздействует на вкусовые рецепторы, поэтому человек, особенно ребенок, «подсаживается на этот крючок» зависимости и постоянно стремится покупать подобный продукт, чтобы вновь и вновь почувствовать сильные вкусовые ощущения и эмоции.

Агрессивная реклама высококалорийных продуктов питания и напитков, ориентированная на семьи с детьми, усугубляет проблему. Дети в гораздо большей степени подвержены влиянию коммерческой рекламы, чем рекомендациям своих учителей или врачей.

При постоянном потреблении рафинированной пищи человек получает непомерно большое количество калорий, крайне малое количество витаминов, микроэлементов и пищевых волокон, и как результат - резкие скачки уровня глюкозы в крови. Последний фактор провоцирует повышенный аппетит, что влечет за собой новый прием пищи и новое переедание. При хроническом переедании, к тому же, снижается чувствительность «центра насыщения» головного мозга, и у человека появляется ощущение сытости только тогда, когда он съел уже больше, чем нужно его организму. В итоге в виде пищи человек получает больше энергии, чем может потратить, и неизрасходованная энергия откладывается в виде жира в жировой ткани про запас.

Если для вас и ваших детей такая еда, наполненная «пустыми калориями», - частое явление в меню, то вы находитесь в зоне риска не только по избыточной массе тела, но и по многим хроническим заболеваниям. Подобные продукты достаточно привлекательны по цене и по вкусу. И в настоящее время они стали слишком популярными среди наших соотечественников. Однако во имя здоровья стоит задуматься о том, что вы едите.

**Снижаем риски**

Начинать профилактику ожирения надо с раннего детства. Это значит, приучать детей к употреблению здоровых продуктов, формировать правильные пищевые предпочтения. Немного изменив стиль питания в семье, вы сможете укрепить здоровье всех ее членов. Вот несколько советов, которые помогут вам в этом:

· Во время совместных походов в магазин научите ваших детей выбирать здоровые продукты питания;

· Если ваши дети просят продукцию с высоким содержанием сахара или жира (лимонад, чипсы, шоколадные батончики, фаст-фуды, колбасы и т.д.), следует категорично отказать им в этом и объяснить причины отказа;

· Давайте им фрукты вместо печенья, конфет или мороженого;

· Выбирайте напитки без добавления сахара, такие как вода, несладкий компот, морс;

· Соблюдайте режим питания: 4-5 разовое дробное питание. Это 3 основных приема (завтрак, обед, ужин) и 2 перекуса. На перекус - овощи, фрукты, кефир, слайсы, небольшая пригоршня орехов или семян. Рекомендуемый перерыв между приемами пищи – 2,5-3 часа, по возможности;

· Помните о значимости свежих овощей и фруктов (их необходимо включать в меню по нескольку раз в день и съедать более 400 г ежедневно), цельных зерен, нежирных кисломолочных продуктов в Вашем рационе;

· Замените белый хлеб на хлеб из темной муки, шлифованный рис - на нешлифованный, реже прибегайте к мучным кондитерским изделиям;

· Делайте выбор в пользу постного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов;

· Выбирайте продукты с низким содержанием соли, сахара, избегайте продуктов с транс-жирами (маргарин, кулинарный/кондитерский жир);

· Обрезайте жир с мяса, в том числе с мяса птицы;

· Старайтесь не употреблять кожицу курицы;

· Перед нагреванием удаляйте с поверхности холодных супов застывший жир;

· Замените жарку на: запекание, тушение, кипячение, приготовление на пару;

· Выбирайте салаты без майонеза, заправленные растительным маслом;

· Выключайте телевизор во время семейных обедов. За просмотром ТВ-программ можно не заметить, что съел лишнее, поскольку внимание направлено не на вкусовые впечатления, ароматы пищи и ощущения в желудке, а на экран телевизора.

**Как повысить физическую активность?**

Несколько советов для физической активности ваших детей, чтобы они тратили меньше времени на телевизор, компьютер и видеоигры:

· Установите лимит для просмотра телевизора, Интернета и игр на компьютере: не более 2 часов ежедневно. При этом старайтесь следить, чтобы ребенок не смотрел ТВ-рекламу сладких напитков, конфет, фаст-фудов и прочих нездоровых продуктов. Такая реклама может отрицательно сказаться на формировании у него здоровых предпочтений. Доказано, что дети, которые много смотрят рекламу, гораздо чаще делают выбор в пользу нездоровых продуктов.

· Предлагайте свои идеи активных игр и времяпровождения, например, игры с друзьями на улице, регулярное посещение катка. Сами поиграйте в футбол, баскетбол и другие игры со своими детьми. Постарайтесь быть более активными в течение всего дня и стимулируйте такое поведение у ребенка. Не пользуйтесь лифтами, выходите на одну остановку раньше, чтобы пройтись до дома, работы или магазина пешком. При этом имейте ввиду, что ребенок должен быть физически активным по крайней мере 60 минут ежедневно.

**Здоровый пример заразителен**

Родители часто недооценивают свое значение как образца для подражания, а ведь дети обычно копируют модель поведения своих родителей. Неправильное питание и сидячий образ жизни родителей становятся нормой поведения для детей. Только если вы сами будете меньше времени проводить перед телевизором или компьютером, больше двигаться и придерживаться правильного питания, ваши дети сделают выбор в пользу здорового образа жизни и будут ему следовать!