

## **Избыточный вес у школьников – проблема!?**

*Егорова Маргарита Алексеевна,*

*педагог дополнительного образования,*

*МАУДО «РГДЦТ».*

Статья обобщает сведения об ожирении и акцентирует внимание на комплекс проблем: нарушение обмена веществ в результате перекармливания, недостаточной двигательной активности и некоторых сопутствующих факторов.

Неоспоримо, избыточное количество жировых запасов – давно уже не считается признаком здоровья и благополучия. Однако, многие родители до сих пор пытаются «повкуснее» накормить своего ребенка. Нездоровому увеличению веса тела у детей, как правило, способствуют родители. Кажется, что дети с избыточным весом выглядят, как говорится, «кровь с молоком», однако, это приносит лишь вред. Лабораторные исследования прямо или косвенно выявляют у детей с избыточным весом все больше нарушений обмена веществ. Такие заболевания, как диабет, гипертония, ранний атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокард, деформация и старение сосудов появляется, если вовремя не будут приняты меры. К сожалению, доказано, что люди, страдающие ожирением, в среднем живут тем меньше, чем дольше у них удерживается избыточный вес. Сбросить вес - не главная задача, главная задача - сохранить результат. Правильное питание и систематические занятия физической культурой и спортом способствуют снижению веса.

### **Проблема ожирения**

Практически у всех людей с избыточным весом, основная проблема – избыточное питание по отношению к расходу энергии (движению). Здоровый организм регулирует аппетит. Регулятор приёма пищи находится в гипоталамусе, который управляет другими вегетативными функциями. Но мы его ломаем! А детям с раннего возраста методично ломают его родители! Матери часто перекармливают детей, приучая их много есть с младенчества. От этого центр приёма пищи, находящийся в мозге, подвергается изменениям. Возникает постоянное чувство голода: чем больше человек ест, тем больше ему хочется, что приводит к ожирению. 60% тучных детей, страдают ожирением. Ещё родители совершают огромную ошибку, сажая потом детей на строгую диету! Надо стараться постепенно убирать из рациона ненужные организму ребенка продукты: газировку, колбасы, майонез и т.д., уменьшить потребление сладкого. Но все надо делать постепенно, уменьшая количество. Организм должен привыкнуть к норме и перейти в образ жизни! Я всё-таки за более частый приём пищи (интервалом 3-4 часа). Это полезнее, чем один раз в день. И, с моей точки зрения, никаких

современных диет для детей, таких как кетодиета, вегетарианство и т.д. Это – эксперименты для взрослых.

## Причины ожирения

### 1. Избыточное питание

Вес тела у ребенка должен определяться только по отношению к росту, а не к возрасту, причем с учетом развития скелета и мышц. Превышение массы тела от нормы на 15-30% означает легкую степень ожирения, на 30-50% – среднюю и более чем на 50% – тяжелую степень ожирения. И самое главное, чем раньше начать бороться с избыточным весом, тем легче и быстрее с этим справиться. Организм адаптируется к избыточной массе тела и с трудом сдаёт свои позиции.

Для этого используют индекс массы тела (ИМТ). ИМТ = масса тела(кг) разделить на рост(м) в квадрате. Затем по таблице 1 определяем: норма, лишний вес или ожирение. [5]

Таблица 1

Показатели избыточной массы тела и ожирения для мальчиков и девочек от 2 до 18 лет

Возраст	Избыточная масса тела		Ожирение	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
2	18.4	18.0	20.1	19.4
3	17.9	17.6	19.6	19.1
4	17.6	17.3	19.3	19.2
5	17.4	17.1	19.3	19.7
6	17.6	17.3	19.8	20.5
7	17.9	17.8	20.6	21.6
8	18.4	18.3	21.6	22.8
9	19.1	19.1	22.8	24.1
10	19.8	19.9	24.0	25.4
11	20.6	20.7	25.1	26.7
12	21.2	21.7	26.0	27.8
13	21.9	22.6	26.8	28.6
14	22.6	22.3	27.6	29.1
15	23.3	23.9	28.3	29.4
16	23.9	24.4	28.9	29.7
17	24.5	24.7	29.4	30.0

### 2. Недостаточная двигательная активность

Физическая нагрузка – это не панацея. Как мы знаем, при похудении 80% успеха – это питание и только 20% – двигательная активность. Но физическая культура и спорт дают мощный толчок для увеличения

энергетического обмена организма. Физические нагрузки воздействуют на нервные импульсы и влияют на ряд гормонов, способствующих перестройке определенных функций организма. Благодаря чему «сгорают» чрезмерные запасы жира, а в результате снижается масса тела. В детском возрасте борьба с лишним весом проходит намного эффективнее, чем у взрослых. И хочется напомнить родителям, что каждый здоровый ребенок желает двигаться. Иногда, к сожалению, мы встречаемся с тем, что дома ребенка не только не побуждают двигаться, но даже ограничивают его подвижность. Родителям удобно, чтобы ребенок не бегал, не лазил, не прыгал сунув ему в рот очередную конфету. Надо понять одно, это не забота о ребенке, это забота о себе. Для правильного развития детей движение также важно, как еда и сон. У дошкольников физическая активность должна занимать 4-5 часов, у школьников 2-3 часа. У школьников склонность к неподвижности закрепляется гаджитами. У молодежи и взрослых малоподвижной работой и соответствующим образом жизни. К полноте, также ведет резкое прекращение занятий спортом, поскольку питание остается таким же, высококалорийным.

### **3. Гормональные нарушения**

В исключительных случаях ожирение у детей вызывают заболевания поджелудочной железы и надпочечников. Нарушение деятельности желез внутренней секреции могут быть причиной ожирения. Но при этом в гормональном лечении нуждается очень незначительная часть детей.

### **Периоды риска в развитии ожирения**

Чаще всего повышается опасность развития ожирения:

- в первый год жизни (частое перекармливание),
- в начальной школе (ребенок вынужден больше времени проводить в школе),
- период перед наступлением полового созревания (особенно у девочек возникает излишек подкожного жира),
- в период прекращения роста (калории, необходимые для роста, переходят в жир),
- из-за смены деятельности на менее энергозатратную (режим питания и двигательная активность несоизмерны).

На все эти риски можно повлиять. Стараться вести здоровый образ жизни.

### **Фазы развития ожирения**

Существует *динамическая фаза* ожирения и фаза стабилизации. Их способы лечения различаются, в зависимости от изменения в обмене веществ и гормональном обмене.

Динамическая стадия ожирения – стадия увеличения массы тела. Вес тела может увеличиваться незаметно, но постоянно. На это влияет регулярное переедание и недостаток физической активности. Вес тела может увеличиться резко. В этом случае необходимо проконсультироваться со специалистом.

*Фаза стабилизации.* Нарушение обмена веществ, гормональные изменения с годами у тучных людей уже закрепились, если даже они не переедают, а порой и едят меньше, чем люди с нормальным весом они не худеют. При этой фазе требуется гораздо больших усилий и времени, чтобы ликвидировать последствия ожирения.

## **Заключение**

«Быть родителем – это важная работа. Родители – это наставники, учителя, друзья, защитники, судья и руководители». (Ремез Сассон.)

Родители – это пример, родители влияют на поведение своих детей, формируют их привычки. Здоровое отношение к еде и физической активности – залог долгой и полноценной жизни.

Здоровый вес вашему ребенку вернут сбалансированная диета и систематические физические нагрузки.

Если вы не справляетесь сами, обязательно обратитесь к специалистам. Лучшим способ физических нагрузок для детей с избыточным весом, является плавание, аквааэробика. Продолжением могут быть занятия аэробикой, йогой.

Бассейн при Рязанском Дворце Детского Творчества ждет всех желающих, а квалифицированные педагоги дополнительного образования не только научат плавать, но и постараются привить детям любовь к физическим упражнениям.

## **Литература**

1. Виктория Боровская. Похудеть и/или выжить: Как получить результат и не испортить здоровье. – М.: Интеллектуальная Литература, 2019 г. – 115с.
2. Майкл Греггер. Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь. – П.: Дом Питер, 2019, 2021гг., г. – 464с.
3. Светлана Бронникова. Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть. – М.: ЭКСМО, 2020г. – 432с.
4. А.В. Картелишев, А.Г. Румянцев, Н.С. Смирнова. Актуальные проблемы ожирения для детей и подростков. – М.: Медпрактика-М, 2010г. – 280с.
5. Александр Орлов «Ребенок и лишний вес. Как справиться и предотвратить» [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL:<https://www.litres.ru/aleksandr-orlov-104049/rebenok-i-lishniy-ves-kak-spravitsya-i-predotvratit/chitat-onlayn/> (Дата обращения 15.05.2022г.).