**Ожирение у детей. Причины, течение, лечение, профилактика**

Недавно, при посещении бассейна, я обратила внимание на плещущихся детей – меня привлек тот факт, что среди мальчиков 7-9 лет (а их было больше двух десятков) худеньких и стройных я насчитала всего несколько человек. Все мальчики выглядели упитанными и были достаточно тяжелы в движения. После занятия я поинтересовалась у тренера – здоровы ли дети, посещающие данную группу. Услышала положительный ответ. И задумалась – так ли уж здоровы эти мальчики? Да, они не безобразно толсты. Но чрезмерная упитанность для столь раннего возраста – полезна ли она? И почему возникает в дальнейшем такая болезнь, как ожирение – недуг тяжкий как физически, так и морально?

Причин для возникновения ожирения много. В первую очередь - неправильное питание, начиная с первого года жизни, когда перекормы или большое количество в пище жиров и углеводов ведет к быстрому росту и накоплению жировых клеток.

Далее - недостаточная двигательная активность (гипокинезия), наследственная, семейная предрасположенность и приобретенная – много сидим около телевизора, за компьютером, мало гуляем и бегаем.

Ожирение так же может развиваться после некоторых инфекционных заболеваний, например эпидемического паротита.

Течение и лечение болезни. У детей различают две наиболее часто встречающиеся формы ожирения: алиментарно-конституциональное и нейро-эндокринное. Симптомами ожирения являются избыточное отложение жира в жировой клетчатке, значительное увеличение массы тела, понижение двигательной активности (ребенок становится пассивным, мало играет), снижение сопротивляемости организма различным заболеваниям, особенно инфекционным, нарушается нормальная деятельность различных органов — появляется одышка, быстрая утомляемость, жажда, жалобы на головную боль, иногда наблюдается выпадение волос, изменение кожных покровов — появляются пигментные пятна.

Если ожирение вызвано алиментарными причинами (нарушением в качестве и количестве питания) и лечение начато в ранних стадиях, то с возрастом оно проходит, часто при этой форме ожирения достаточно отрегулировать режим питания и двигательной активности ребенка.

Лечение ожирения, которое вызвано нейро-эндокринными нарушениями, очень длительное и менее эффективное.

Профилактика ожирения у детей должна начинаться с грудного возраста. Для этого необходимо создать детям, начиная с первого года жизни, правильные условия активного бодрствования, обеспечить рациональное питание (по количеству, качеству и времени приема пищи), организовать правильную систему физического воспитания с постепенным увеличением физической нагрузки и достаточной двигательной активности, наладить постоянный контроль за динамикой массы тела и роста.

Соблюдение рационального режима питания и двигательного режима должно осуществляться не только в дошкольном учреждении, но и дома, для этого в дошкольном учреждении проводится большая работа с родителями.

Если ребенок с первых лет жизни имеет избыток массы тела или вдруг после перенесенного заболевания масса тела резко увеличивается, необходимо обратиться к врачу-эндокринологу.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.medictime.ru>