

Здоровье

Чем опасно ожирение в юном возрасте и как ребенку похудеть без последствий для здоровья, рассказала заведующая отделением медицинской реабилитации столичной 17-й детской поликлиники Диана Баранова

Ольга ГРИГОРЬЕВА,
фото Алексея СТОЛЯРОВА

НЕ НАДО ЛИШНЕГО

Ссылаются на генетику

— Диана Олеговна, не секрет, что современные дети не отличаются отменным здоровьем — у многих проблемы с осанкой, пищеварением, со зрением, врачи всё чаще говорят о метаболических нарушениях у юного поколения. Что это за напасть?

— Это совокупность нарушений жирового и углеводного обмена, из-за чего повышается риск развития сахарного диабета и гипертонии, которую довольно часто диагностируем у подростков. При метаболическом синдроме ведущий фактор — ожирение.

— Именно ожирение, а не просто лишний вес?

— Да.
— Как его определить?

— По индексу массы тела (ИМТ = вес (кг) / рост (м²)). Норма — 18,5-25. 25-30 — избыточная масса тела, есть предрасположенность к ожирению. Первая стадия — 30-35, вторая — 35-40, третья — выше 40. При ожирении нарушается обмен веществ в организме. В подростковом возрасте это приводит к артериальной гипертонии и повышенному уровню глюкозы в крови. Как следствие, развивается сахарный диабет. Основные факторы заболевания у детей — перекармливание и низкая физическая активность.

— Как и у взрослых...

— Верно. Родители полных детей ссылаются на генетическую предрасположенность. Но если у папы, мамы есть лишний вес, это не значит, что он будет и у ребенка.

Диета, но не голодание

— Опасно ли ожирение для растущего организма?

— У девочек-подростков при ожирении нарушается развитие репродуктивных органов, которые очень важны для будущих мам. У мальчиков из-за лишнего веса падает уровень тестостерона — основного полового гормона у мужчин.

— Весомые аргументы. Но как похудеть ребенку?

— Нужна сбалансированная диета. Рассчитывается количество калорий в сутки с учетом энергозатрат. Так, у школьников в 7-10 лет дневная норма — 2 400 ккал, в 11-13 лет — 2 850 ккал, в 14-17 лет — 2 750-3 150 ккал (в зависимости от пола).

Важна периодичность приемов пищи: каждые 3-4 часа, без перекусов. В 5-7 лет



ребенку нужно есть не реже пяти раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. В 8-18 лет — не менее четырех приемов пищи. Причем калорийность порций зависит от времени суток. Если подробнее, то первый завтрак должен составлять 30 % от суточного калоража, второй — 15 %, обед — 30 %, полдник — 10 %, первый ужин — 10 %, второй — 5 %. Последний прием пищи — не позже 18:00-19:00. Ни в коем случае нельзя голодать! Так организм не получает глюкозу — основной источник энергии — и переходит на жиры.

— Что в этом плохого?

— Из-за распада собственных жировых запасов накапливаются свободные жирные кислоты. Их избыток нарушает все виды обмена, и организм страдает. Человек голодает, вес не уходит, а самочувствие ухудшается.

— Вес совсем не снижается?

— Слабо. При диете важно соблюдать баланс белков, жиров, углеводов. Жиры — основной источник калорий, их должно быть 30 % от обще-

го калоража в суточном рационе. При этом на долю полезных жиров (полиненасыщенные жирные кислоты (ПЖК)) должно приходиться 2/3 всех жиров, на долю животного жира — 1/3. ПЖК (омега-3) много в рыбе, орехах, подсолнечном и оливковом масле.

Доля белков, как правило, составляет 15-20 %. Это главный строительный материал для всех клеток и тканей организма. Рекомендую употреблять цыплят, индейку, телятину, дичь, рыбу, кисломолочные продукты.

Углеводы — основной источник энергии в организме. Их доля в суточном рационе должна составлять 50 %. Вместо обычного сахара можно использовать низкокалорийный сахарозаменитель. Фруктозу не рекомендую. В рационе обязательно должна быть клетчатка — овощи, фрукты, отруби и зерновой хлеб. Важно соблюдать питьевой режим: употреблять в течение дня негазированную воду из расчета 30 мл на 1 кг массы тела.

Желательно снизить количество соли до 2-5 г в сутки. И помните, что она содержится в самих продуктах.

Плохо, если вес уходит быстро

— А как быть с физической нагрузкой?

— При лечении ожирения она дается в три этапа. Сначала — дозированная лечебная ходьба: от 500 до 6 000 шагов со скоростью 4 км/ч.

Кстати

В Беларуси ожирение, избыточная масса тела у КАЖДОГО ЧЕТВЕРТОГО ПОДРОСТКА.



По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2025 году в мире от этого заболевания будут страдать около 50 % людей.

Интенсивность нагрузки — от 60 до 120 шагов в минуту. Сейчас есть шагомеры, так что делать расчеты несложно. Ходить следует после еды, небыстро, дыхание должно быть равномерным. На втором этапе — плавание. Заниматься им лучше до еды, не следует переохлаждаться и переутомляться.

— Когда приступать ко второму этапу?

— Это определяет врач. Всё зависит от степени ожирения и наличия сопутствующих заболеваний.

В лечении ожирения широко используют физиотерапию, гидротерапию: контрастные ванны, подводный душ-массаж, душ Шарко, шотландский и циркулярный душ, а также грязе- и теплотечение, СМТ-терапию. Полезна финская баня.

Третий этап — гимнастика. При этом исключаются наклоны, глубокие приседания, прыжки, ускорения, поднятия тяжестей и очень интенсивные упражнения. Идти в тренажерный зал с третьей степенью ожирения для снижения веса не стоит. В среднем на каждый этап физической нагрузки приходится по два месяца. Если вес снизился менее чем на 5 % от исходной массы тела, то эффект от лечения недостаточный, на 5-10 % — удовлетворительный, более 10 % — хороший.

— Так мало?

— Быстрой потери массы тела быть не должно. При стремительном похудении нарушаются обменные процессы в организме, что приводит к развитию хронических заболеваний, как при голодании. У подростков подвижная нервная система — они могут волноваться из-за того, что вес медленно уходит. Изменение привычного образа жизни тоже стресс для организма. Поэтому используем электросонотерапию. Неплохо зарекомендовала себя и рефлексотерапия. Она позволяет ускорить обменные процессы в организме, стабилизировать нервную систему, улучшить настроение.

— Существуют ли чудесные таблетки для снижения веса у детей?

— Есть препараты, которые применяют с 10-12 лет, но их назначает только врач.

При лечении ожирения не стоит переживать, если наступает плато — вес перестает снижаться. Так организм адаптируется к новым условиям жизни. У некоторых людей длительность весового плато составляет один месяц, у других — три. Важно не опускать руки, продолжать лечение — вес будет уменьшаться. Это относится как к детям и подросткам, так и к взрослым.

