

ОГБУЗ «Детская клиническая больница
26 ноября - Всемирный день борьбы с ожирением

Ожирение — хроническое нарушение обмена веществ, при котором в организме накапливается избыток жировой ткани. Из года в год ожирение всё чаще диагностируется у детей, причем это заболевание наносит вред не только физическому здоровью ребенка, но также негативно влияет на его психику, самооценку и социальную адаптацию.



Ожирение может быть вызвано разными факторами, которые, как правило, действуют в совокупности. Чаще всего у детей возникает конституционально-экзогенное ожирение, связанное с высокой калорийностью рациона, малоподвижностью и наследственным фактором.

Лишний вес у матери, отца или обоих родителей повышает вероятность детского ожирения, но это

не ключевая причина заболевания. Основные факторы — перекармливание и гиподинамия.

Привычка перекармливать иногда формируется еще в младенчестве, если ребенка рано переводят на искусственное вскармливание, объем которого превышает его физиологические потребности. При грудном вскармливании перекармливать ребенка невозможно. Это обеспечивается за счет естественной саморегуляции: малыш не съест больше, чем ему нужно.

Согласно клиническим исследованиям, грудное вскармливание — защитный фактор против развития ожирения у детей. И наоборот, искусственное или смешанное вскармливание повышает риск набора веса.

Существует проблема принудительного кормления детей, потому что, по мнению родителей, ребенок «почти ничего не ест». Насильственный подход к еде родом из СССР, где был продуктовый дефицит.

Сегодня подобная тактика называется пищевым насилием. Организм ребенка сам знает, сколько еды ему нужно. Принудительное кормление нарушает в голове ребенка критерии сытости и голода, что в итоге приводит к постоянному перекармливанию и ожирению.

Привычка детей перекармливать также бывает следствием того, что они копируют пищевое поведение родителей. Например, если ребенок видит, что мама и папа постоянно перекусывают бутербродами, шоколадками, а вечером объедаются пиццей, то он будет поступать так же. Кстати, многие взрослые не считают перекусы приемом пищи и не понимают, что таким образом можно легко набрать лишний вес.

Использование еды в качестве поощрения, для регулировки эмоций тоже способствует увеличению веса. У детей формируется, склонность есть что-нибудь в ответ на отрицательные эмоции, что в будущем может привести к психогенному перекармливанию.

Малоподвижность детей и подростков связана с постоянным использованием гаджетов: каждый третий школьник проводит за ними более 4 часов в день. Без физической активности нарушается баланс между поступлением энергии, и ее затратами, из-за чего ребенок набирает вес.

Чем опасно ожирение у детей?

Детское ожирение отрицательно влияет на многие органы и становится причиной тяжелых осложнений, хронических заболеваний.

— Инсулинорезистентность, диабет 2-го типа

Инсулинорезистентность — снижение чувствительности инсулинозависимых клеток к действию инсулина. Клинические исследования показывают, что инсулинорезистентность встречается у 15–20% детей и подростков с ожирением.

Инсулин — это «ключ», который открывает двери клеток для глюкозы. При инсулинорезистентности клетки становятся невосприимчивы к инсулину, и глюкоза не может проникнуть в клетки.

Чтобы поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови, β -клетки поджелудочной железы вырабатывают всё больше и больше инсулина. Со временем это приводит к их гипертрофии, истощению. У человека возникает нарушение толерантности к глюкозе, а после развивается диабет 2-го типа.

— Сердечно-сосудистые заболевания

Детское ожирение приводит к атеросклерозу, при котором в сосудах появляются холестериновые бляшки. Через некоторое время на месте бляшки может сформироваться тромб, нарушающий кровообращение и перекрывающий доставку кислорода к органам.

Атеросклероз сосудов сердца ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, к ишемической болезни, критическое проявление которой — инфаркт миокарда.

— Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП)

НАЖБП — это неинфекционное заболевание печени, при котором ее клетки (гепатоциты) заполняются жиром. Болезнь встречается у 60% детей с ожирением, преимущественно у мальчиков-подростков, и приводит к разрушению мембран гепатоцитов, нарушению выработки желчи печенью.

У детей с НАЖБП обнаруживаются стеатогепатит (воспалительный процесс печени) и нарушение липидного обмена в виде повышенного уровня жиров и низкого уровня липопротеидов, препятствующих образованию атеросклеротических бляшек в сосудах.

— Ортопедические проблемы

Избыточный вес значительно повышает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Основной удар берет на себя позвоночник и крупные суставы — коленные, тазобедренные.

Дети с ожирением часто испытывают боль в суставах и имеют повышенный риск переломов. У них может возникнуть эпифизеолиз головки бедренной кости — заболевание, которое приводит к ограничению подвижности тазобедренного сустава и ковыляющей походке.

— Заболевания органов дыхания

Ожирение в два раза повышает риск развития у детей бронхиальной астмы — хронического заболевания дыхательных путей, при котором возникают приступы одышки, а в тяжелых случаях — нарушение функции дыхания.

У тучных детей бывает также синдром обструктивного апноэ сна, связанный с затруднением или полной остановкой дыхания (на 10 секунд и более) во время ночного сна. Апноэ увеличивает риск сердечно-сосудистых осложнений, приводит к дневной сонливости, депрессии, ухудшению внимания и интеллектуальных способностей.

— Гипотериоз

Детское ожирение часто приводит к гипотиреозу — дефициту тиреоидных гормонов в организме. Заболевание вызывает изменения в работе многих органов. Нарушения со стороны нервной системы проявляются в ухудшении памяти, внимания, снижении интеллекта, депрессии.

— Преждевременное половое созревание

Метаанализ китайских исследователей показал, что у девочек с избыточным весом половое созревание наступает раньше, чем у их сверстниц с нормальным весом. Достоверных фактов, подтверждающих связь между ожирением и наступлением полового созревания у мальчиков, ученые не установили.

Девочки с преждевременным половым созреванием чаще становятся жертвами буллинга в школе, имеют повышенный риск психических расстройств, задержки роста.

— Стигма веса и буллинг в школе

Медийные стандарты красоты, пропагандирующие стройное тело, привели к тому, что в обществе распространена стигматизация веса — социальное неодобрение, клеймение людей с избыточным весом или ожирением. Полных людей считают некрасивыми, слабыми, ленивыми, безвольными, неуспешными.

Стигма веса часто встречается среди детей и подростков. Метаанализ, проведенный канадскими учеными, показал, что дети с избыточным весом на 19% чаще (а с ожирением на 51%) становятся жертвами издевательств со стороны сверстников, чем дети с нормальным весом.

В российских школах в 80% случаев жертвами буллинга становятся дети с физическими недостатками, в том числе с избыточным весом и ожирением. Жертвы буллинга испытывают хронический стресс, становятся раздражительными, подавленными, неуверенными в себе. Для самоутверждения они и сами начинают участвовать в травле других детей.

Дети с ожирением, ставшие жертвами буллинга, редко делятся с родителями своими проблемами. Чтобы справиться с негативными эмоциями, они начинают «заедать» стресс. В итоге они толстеют еще больше, и круг замыкается.

Трекинг детского ожирения во взрослую жизнь

Согласно исследованию ученых Колумбийского университета, 67% детей, имевших ожирение в 5-летнем возрасте, остаются тучными во взрослой жизни. Вероятность трекинга подросткового ожирения во взрослую жизнь составляет 86%.

Установлена связь между детским ожирением и тяжелыми заболеваниями во взрослом возрасте — астмой, синдромом поликистозных яичников, диабетом, ишемической болезнью сердца. Подростковое ожирение в несколько раз увеличивает риск кардиоваскулярной смерти у взрослых.

Профилактика детского ожирения

Как бы это банально ни звучало, но основные правила профилактики детского ожирения — правильное питание и активный образ жизни.

Способствуют набору веса продукты, содержащие быстрые углеводы (сладкие газированные напитки, сахар, карамель). Они быстро усваиваются, не дают чувства сытости, повышают аппетит. В результате ребенок начинает есть больше, чем нужно, что приводит к набору веса. Медленные углеводы, содержащиеся в фруктах, овощах, цельнозерновых крупах, наоборот, надолго устраняют чувство голода и снижают риск развития ожирения.

Если каждый день выпивать одну банку сладкого газированного напитка, то в течение 10 лет можно набрать 50 кг веса.

Спровоцировать набор веса могут даже продукты, которые считаются полезными. Например, если ребенку вместо воды постоянно давать сладкий морс, сок, то он будет полнеть.

К факторам риска детского ожирения относится употребление фастфуда — в нем слишком много калорий. Не обязательно полностью убирать фастфуд из детского рациона: жесткие ограничения приводят к обратному эффекту. От съеденного раз в месяц пирожка или бургера вреда не будет, главное, чтобы это не было повседневной едой.

Физическая активность увеличивает расход энергии, а значит, снижает риск ожирения. Согласно рекомендациям ВОЗ, дети должны двигаться не менее 1 часа в день. Если ваш ребенок упрямится, станьте примером для подражания. Когда дети видят, что родители занимаются спортом и получают от этого удовольствие, они начинают их копировать.

Профилактика ожирения особенно важна у детей с избыточным весом. Им рекомендовано 5-разовое питание (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но порции должны быть небольшими. Частое питание позволяет не испытывать чувства голода и снижать вес. При желании от ужина ребенок может отказаться, но завтрак должен быть обязательно. У детей во время ночного сна организм расходует большой запас энергии, и утром его нужно восстановить. Завтракающие дети меньше нуждаются в калорийной пище.

Снижение веса должно быть постепенным, не более 0,5 кг в неделю. Быстрое похудение приводит к снижению иммунитета, перепадам настроения, депрессии и пищевым срывам.