

Причины ожирения у детей и подростков

Главной причиной детского ожирения врачи называют избыточное поступление калорий с пищей. Большинство уверено, что пухлые щечки и перетяжки на ручках и ножках ребенка – это показатели хорошего здоровья, а лишние килограммы со временем уйдут в рост. Малыша постоянно пытаются накормить: печенье, конфеты, хлеб – все это дополняет основные приемы пищи.

Менее распространенными причинами, которые способствуют появлению избыточного веса у детей, являются:

- недостаток физической активности;
- наследственность;
- нарушения обмена веществ;
- эндокринная патология (гипотиреоз, избыток гормонов надпочечников);
- неправильный режим дня, недостаток сна;
- прием некоторых лекарств в течение длительного времени (гормональные средства, антидепрессанты);
- генетические отклонения и т.п.

Классификация

В зависимости от причин возникновения, выделяют два вида ожирения у детей:

- первичное: может быть связано с наследственностью (экзогенно-конституциональное) или избыточным питанием (алиментарное);
- вторичное: возникает на фоне врожденных или приобретенных заболеваний.

Степени ожирения

Сам факт наличия ожирения или избыточного веса у ребенка определяется по индексу массы тела. Этот показатель рассчитывается очень легко: необходимо вес разделить на рост, возведенный во вторую степень.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Полученное число оценивается в соответствии с таблицами.

Для детей до года используются усредненные показатели роста и веса.

Возраст ребенка (месяцы)	Норма для девочек (в граммах)	Норма для мальчиков (в граммах)
1	400-900	400-1200
2	400-1300	400-1500
3	500-1200	600-1300
4	500-1100	400-1300
5	300-1000	400-1200
6	300-1000	400-1000
7	200-800	200-1000
8	200-800	200-800
9	100-600	200-800
10	100-500	100-600
11	100-500	100-500
12	100-500	100-500

Для мальчиков

Возраст	Критически недостаточный вес	Недостаточный вес	Лишний вес	Ожирение	Норма
1	14,6	15,4	19,4	19,9	17,2
2	14,4	15,0	18,4	19,0	16,5
3	14,0	14,6	17,8	18,4	16,0
4	13,8	14,4	17,5	18,1	15,8
5	13,7	14,2	17,3	18,0	15,5
6	13,6	14,0	17,4	18,1	15,4
7	13,6	14,0	17,7	18,9	15,5
8	12,5	14,2	19,3	22,6	16,4
9	12,8	13,7	19,4	21,6	17,1
10	13,9	14,6	21,4	25,0	17,1
11	14,0	14,3	21,2	23,1	17,8
12	14,6	14,8	22,0	24,8	18,4
13	15,6	16,2	21,7	24,5	19,1
14	16,1	16,7	22,6	25,7	19,8
15	17,0	17,8	23,1	25,9	20,2
16	17,8	18,5	23,7	26,0	21,0
17	17,6	18,6	23,7	25,8	21,6

Для девочек

Возраст	Критически недостаточный вес	Недостаточный вес	Лишний вес	Ожирение	Норма
1	14,7	15,0	18,6	19,3	16,6
2	14,3	14,7	18,0	18,7	16,0
3	13,9	14,4	17,6	18,3	15,6
4	13,6	14,1	17,5	18,2	15,4
5	13,5	14,0	17,5	18,3	15,3
6	13,3	13,9	17,7	18,8	15,3
7	13,4	14,0	18,5	19,7	15,5
8	12,2	13,2	18,8	22,3	15,9
9	13,0	13,7	19,8	23,4	16,4
10	13,4	14,2	20,7	23,4	16,9
11	13,8	14,6	20,8	22,9	17,7
12	14,8	16,0	21,5	23,4	18,4
13	15,2	15,6	22,1	24,4	18,9
14	16,2	17,0	23,2	26,0	19,4
15	16,9	17,6	23,2	27,6	20,2
16	16,9	17,8	22,8	24,2	20,3
17	17,1	17,8	23,4	25,7	20,5

Величина отклонения ИМТ от нормы определяет степень ожирения у ребенка:

Степень ожирения	Отклонение ИМТ от основной нормы
1 степень	15-24%
2 степень	25-49%
3 степень	50-99%
4 степень	100% и более

Статистика показывает, что чаще всего у детей наблюдается ожирение 1 и 2 степени.

Симптомы ожирения у детей

Основным симптомом детского ожирения является увеличение количества подкожно-жировой клетчатки. Ее распределение, а также вторичные признаки зависят от формы патологии. Алиментарный тип ожирения у детей обычно проявляется избытком жира в области живота, бедер, ягодиц, спины, груди, лица и рук. Патология сопровождается снижением чувствительности к физической нагрузке, появлением одышки даже при небольшой активности, повышением артериального давления. При отсутствии лечения лишний вес становится причиной развития у детей резистентности к инсулину, метаболического синдрома, сахарного диабета, артериальной гипертензии, нефропатии.

Признаки вторичного ожирения у каждого ребенка проявляются по-своему, поскольку зависят от причины, вызвавшей проблему. Так, при синдроме Иценко-Кушинга жир откладывается, преимущественно в области живота, лица и шеи, сопровождаясь развитием избыточного оволосения. При синдроме поликистозных яичников избыток веса сопровождается чрезмерной жирностью кожи, угревой сыпью и нерегулярностью менструаций. Задача врача в этом случае не только определить сам факт наличия ожирения, но и выявить его причину, а также сопутствующие проблемы.

Осложнения ожирения у детей

Чем больше лишних килограммов «носит на себе» ребенок, тем сложнее приходится организму. Повышается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, страдает опорно-двигательный аппарат. Регулярное переедание способствует развитию проблем с пищеварением, панкреатита и холецистита.

1 степень ожирения часто кажется незначительной, поскольку ребенок не выглядит толстым. Тем не менее, даже она может привести к:

- искривлению позвоночника;
- повышенному артериальному давлению;
- головным болям;
- гастриту.

2 степень детского ожирения становится причиной более значительных последствий:

- повышенная потливость;
- гормональные сбои;

- угри и акне (в подростковом возрасте).

С развитием 3 стадии ожирения у детей появляются:

- заболевания суставов;
- нарушение полового созревания и репродуктивной функции;
- бедренная и паховая грыжи;
- повышенный риск сахарного диабета и артериальной гипертонии.

4 степень – крайне опасное состояние. Даже у ребенка могут возникнуть такие серьезные болезни как диабет, атеросклероз, геморрой, стенокардия, печеночная недостаточность и т.п. Повышается риск дыхательных нарушений во время сна (ночное апноэ). В запущенных случаях утрачивается способность к самостоятельному передвижению, поскольку позвоночник и суставы не могут выдержать вес собственного тела.

Нельзя забывать о психологических последствиях, которым способствует ожирение у детей. В школе ребенок может подвергаться травле, а неспособность полноценно играть со сверстниками только усугубляет ситуацию. В подростковом возрасте это может вылиться в комплексы.

Диагностика ожирения у детей

Для выявления ожирения и оценки его степени достаточно измерить рост и вес ребенка, а затем рассчитать индекс массы тела. Дополнительные обследования позволяют выявить возможные причины состояния, определиться с тактикой лечения. Врачи опрашивают родителей о весе малыша при рождении, динамике его роста, перенесенных и имеющихся заболеваниях, наследственности. В список базовых методов диагностики при ожирении у детей также входят:

- определение физических параметров;
- измерение артериального давления;
- [биоимпедансометрия](#) (определение количества жировой ткани в организме);
- биохимический [анализ крови](#);
- определение уровня инсулина и гормонов щитовидной железы в крови;
- [УЗИ](#) брюшной полости и щитовидной железы;
- [ЭКГ](#);
- осмотр [эндокринолога](#), [гастроэнтеролога](#), [генетика](#), [невролога](#).

В каждом конкретном случае список обследований и консультаций может быть расширен.

Лечение ожирения у детей

Лечение ожирения у детей и подростков вне зависимости от его причины – это сложный и длительный процесс, требующий участия не только врачей, но и родителей ребенка. Важно, чтобы каждый член семьи понимал важность всех назначаемых мероприятий и соблюдал предписания диетолога и других специалистов. Родителям и всем членам семьи важно показать правильный пример и перейти на здоровый образ жизни.

Современные клинические рекомендации по лечению ожирения 1 и 2 степени у детей включают, в первую очередь, диету и физическую активность. Метаболизм ребенка намного интенсивнее, чем у взрослого, поэтому соблюдение основных правил питания – это залог успеха.

Диета для ребенка с лишним весом строится по следующим правилам:

- минимум сладкой и жирной пищи, соли;
- регулярное употребление чистой воды в достаточном количестве;
- дробное питание небольшими порциями;
- последний прием пищи за 3 часа до сна;

- исключение фастфуда, газировки, чипсов и т.п.

Меню ребенка при ожирении включает молочные продукты без сахара средней жирности, запеченные, отварные или блюда на пару из нежирного мяса, птицы или рыбы, крупы и сладкие фрукты в умеренном количестве, овощи без ограничений.

Физическая активность позволит не только ускорить потерю веса, но и подтянуть кожу, укрепить мышцы. Комплекс упражнений строится с участием врача ЛФК и учитывает исходную массу тела ребенка, его возраст и пожелания. Игровые виды спорта, соревнования, ежедневная гимнастика или силовые упражнения – движение должно приносить удовольствие.

Лечение ожирения тяжелых форм, помимо спорта и диеты, включает медикаментозные препараты, коррекцию гормональных и других нарушений. Проведение операций по уменьшению объема желудка и прочих методик бариатрической хирургии разрешено только с 18 лет.

Лечением заболевания ожирения занимается [диетолог](#).

Профилактика ожирения

Шанс развития ожирения снижается, если мама ребенка во время беременности ведет здоровый образ жизни и не ест за двоих. Вскармливание грудным молоком также способствует правильному метаболизму в дальнейшем.

Самая лучшая профилактика ожирения у детей и подростков – соблюдение здорового образа жизни всей семьей. Если в холодильнике нет запрещенных продуктов, а самое лучшее лакомство – это свежие фрукты, если каждый вечер все выходят на прогулку, а утром делают зарядку – у лишнего веса нет шанса.

Что делать, когда у ребенка лишний вес или ожирение? Если этот вопрос действительно актуален, необходимо обратиться за помощью к профессионалам. Не пытайтесь использовать радикальные диеты или принуждать малыша заниматься спортом на износ. Такие методики могут еще больше навредить.

Своевременная комплексная помощь специалистов, основанная на данных лабораторных и инструментальных обследований, даст возможность вернуться к нормальному весу.