**ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Ожирение – серьезная проблема современности. Ожирение чаще всего возникает как комплексное нарушение обмена веществ в результате воздействия двух главных факторов: переедания и недостаточной двигательной активности.

Родителям следует знать, что ожирение у детей значительно повышает риск развития в молодом возрасте сахарного диабета, заболеваний печени и желчного пузыря, гипертонии, бесплодия и других хронических заболеваний. Наиболее серьезными последствиями детского ожирения являются ранний атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда – заболевания, характерные для пожилых людей. Кроме того, часто дети с избыточным весом страдают храпом и другими нарушениями сна, что тоже негативно сказывается на состоянии здоровья ребенка. Ожирение – это и психологическая проблема. Лишний вес порождает у детей и подростков неуверенность в себе, существенно снижает самооценку, что приводит к снижению успеваемости в школе, а порой вызывает насмешки сверстников и, как следствие, ведет к изоляции и депрессии, формированию комплекса «неудачника».

Девочки могут истязать себя диетами, что может стать причиной истощения, анорексии и угасания репродуктивных функций.

Мальчики нередко отправляют в тренажерный зал, но понимают, что справиться с нагрузкой и добиться быстрого результата не способны. Тогда в дело идут жиросжигатели и стероиды. К чему все это приводит, знают многие, но это не единственные негативные последствия подросткового ожирения и неправильных методов борьбы с ним.

***Избыточный вес и патологическое ожирение далеко не одно и то же. Под ожирением понимается превышение веса на 15-20% от нормы.***

***Но даже незначительное превышение веса может стать причиной различных заболеваний и проблем психологического свойства.***

Ожирение - проблема многофакторная. Однако, прежде, необходимо обратить внимание на питание ребенка. Современные дети окружены продуктами, употребление которых приводит к перееданию. Это еда для быстрого перекуса. Например, батончики, чипсы, сухарики. В силу своей занятости родители не всегда могут дома готовить здоровую еду. В результате дети едят больше полуфабрикатов и фаст-фудов. Перееданию способствуют всевозможные рекламные акции по продаже по низким ценам больших порций высококалорийных продуктов, проводимые отдельными ресторанами. **Высококалорийное питание при низкой двигательной активности** – главные факторы накопления лишних килограммов у ребенка.

***Существуют доступные правила профилактики ожирения у детей и***

***подростков:***

* **соблюдение режима питания. Ребенок дошкольного и школьного возраста должен есть 5-6 раз в день: это завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Может быть и второй завтрак.**
* **качественная и количественная адекватность питания. Количество и качество съедаемой ребенком пищи должны, прежде всего, соответствовать его возрасту и состоянию здоровья.**
* **соблюдение рационального двигательного режима. Важно, чтобы ребенок имел возможность двигаться не только в дошкольном учреждении или в школе, но и дома. Необходимо делать акцент на подвижности в целом, а не на конкретных физических упражнениях. Следует ограничить время пребывания ребенка за компьютером, телевизором, игровыми приставками до 2-х часов в день.**
* **знакомство ребенка с полезными продуктами. Уже с раннего детства нужно обучать ребенка основам здорового питания.**
* **личный пример родителей. Чтобы воспитать в ребенке потребность правильно питаться, необходимо всей семьей перейти на здоровый рацион. Чтобы ребенок полюбил спорт, родители должны сами начать заниматься спортом и вести активный образ жизни.**
* **правильное отношение к пище. Не стоит превращать еду в источник самого большого удовольствия в жизни.**

 ***Как бороться с гиподинамией?***

1. *Изучите расход энергии при различных видах деятельности.*

Чтобы правильно подобрать и рассчитать физическую нагрузку, избежать гиподинамии и набора веса, надо знать расход энергии при различных видах деятельности. Так, сидение забирает лишь 60 ккал/ч, зато прогулка ходьба - 300 ккал/ч, быстрая ходьба и игра в теннис – 400 ккал/ч, при плавании и велопрогулке расходуется около 500 ккал/ч, на спортивные игры тратится 600 ккал/ч, а при подъеме по лестнице и медленном беге расходуется 900 ккал/ч.

1. *Подберите физическую нагрузку, адекватную своему организму, с учетом определенных особенностей, своего уровня тренированности, возраста и состояния здоровья.*

 3. *Регулярно, 3-4 раза в неделю, занимайтесь физической культурой.* Нагрузки должны быть малой и средней интенсивности, но продолжительные по времени. **Необходимо активно двигаться: ходить не менее 10 часов в неделю.** Можно использовать ежедневные тренировки по 30–40 минут, можно по 1–1,5 часа трижды в неделю. При регулярных занятиях умеренной интенсивности расходуется 150 ккал в день.

4. *Занимайтесь систематически.* Ежедневно делайте гимнастику. Поднимайтесь по лестнице вместо лифта. Ходите пешком на расстояние 2–3 остановок. Совершайте 1,5–2 часовые прогулки в парке несколько раз в неделю. Самостоятельно занимайтесь на свежем воздухе. Включайте ходьбу, ходьбу по пересеченной местности, спортивную ходьбу, ходьбу на лыжах, плавание, бег, занятия дома на велотренажере или беговой дорожке и пр.

5***.*** *Контролируйте свое состояние в настоящий момент и в динамике под контролем пульса:* в норме – **60-80 ударов в минуту.**

Оптимальная нагрузка – это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220- ваш возраст.

***Чтобы эффект от занятий физической культурой был стойким, необходимо их сделать своим образом жизни!***

Для осуществления своих жизненных функций организм нуждается в энергии, которую он получает с пищей. Если энергии поступает больше, чем требуется, избыточная энергия преобразуется в жир и человек полнеет. У подавляющего большинства тучных людей главной причиной ожирения является избыточное по отношению к расходу энергии питание. Распознать ожирение можно путём сопоставления роста и веса тела.

***Как рассчитать* индекс массы тела*?***

ИМТ = вес в килограммах / на рост (м) в квадрате.
Пример: вес 73 кг, рост 164 см. ИМТ = 73/(1,64×1,64) = 27,14
**Значение индекса массы тела (ИМТ):**ИМТ от 16 до 18 – недостаточная масса тела;
ИМТ от 18,5 до 25 – масса тела в норме;
ИМТ от 25 до 30 – избыточная масса тела (предожирение);
ИМТ от 30 до 35 – I степень ожирения;
ИМТ от 35 до 40 – II степень ожирения;
ИМТ от 40 и более – ожирение III–IV степени.

Однако у людей с развитой мускулатурой (например, у спортсменов) ИМТ может быть высоким, но жировая ткань невыраженная. Поэтому в домашних условиях можно сочетать определение ИМТ с измерением объема талии.

В этот период ребенку противопоказана любая диета, подразумевающая голодание, а также монодиеты.

***Придерживайтесь основных правил питания:***

* Соблюдения режима дробного пятиразового питания (желательно всей семьей). При этом ужин не должен быть позднее двух часов до сна;
* Включение в ежедневный рацион свежих фруктов, ягод и овощей (при сахарном диабете сладкие фрукты стоит исключить);
* Исключение из рациона жирного мяса;
* Достаточное употребление воды;
* Ограничение потребления «быстрых» углеводов: мучные изделия, макароны, манная каша;
* Ограничение потребления сладкого (из сладостей давайте ребенку мёд, сухофрукты, мармелад, зефир и горький шоколад), а при диабете стоит по максимуму исключить сахаросодержащие продукты;
* Ограничить потребление соли, исключить из рациона маринованные и квашеные овощи;
* Исключить фастфуд, чипсы, снеки и прочее.

*При наличии лишнего веса лучше сразу менять свой образ жизни и восстанавливать оптимальные параметры.*

Иначе вес будет постепенно увеличиваться, и впоследствии его будет очень сложно вернуть в допустимые нормы.

Профилактика ожирения у детей должна начинаться с самого раннего возраста.

**То есть нужно тщательно следить за питанием и активностью своих детей.**