**Ожирение у детей и подростков**

Ожирение – заболевание, протекающее с нарушением обмена липидов и повышением массы тела. На сегодняшний день ожирение представляет собой актуальную проблему для всего мира, что связано с его прогрессивным распространением. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) предполагают двукратное увеличение количества лиц с ожирением к 2025 г. по сравнению с 2000 г. Более миллиарда человек на планете имеют лишнюю массу тела.
**Опасность ожирения у детей**

 По данным отдельных эпидемиологических исследований, в России распространенность избыточной массы тела у детей в разных регионах колеблется от 5,5 до 11,8 %, а ожирением страдают около 5,5 % детей, проживающих в сельской местности, и 8,5 % детей – в городах.
 Избыточная масса признана одним из основных факторов риска развития многих заболеваний, таких как сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, заболевания печени и желчного пузыря и др.
**Причины ожирения**

С учетом особенностей развития современного общества среди основных факторов риска развития избыточной массы тела и ожирения можно выделить:
– несбалансированное питание (постоянное переедание, избыток углеводов в пище);
– наследственную особенность (так, при наличии ожирения у обоих родителей

 – заболевания эндокринных желез;
– нарушение функций вентролатеральных и вентромедиальных ядер гипоталамуса (отдела мозга, отвечающего за нейроэндокринную деятельность), регулирующих аппетит и насыщение;
 **Диагностика**

При сборе анамнеза выясняют массу тела при рождении, вид вскармливания, возраст начала ожирения, психомоторное развитие, наследственный анамнез по ожирению (включая рост и массу тела родителей), сахарному диабету 2-го типа и сердечно-сосудистым заболеваниям, динамику роста, наличие неврологических жалоб (головные боли, нарушение зрения).

 **Осложнения, вызванные ожирением**

Ожирение влечет за собой различные проблемы со здоровьем, такие как:
– со стороны сердечно-сосудистой системы: вегетососудистая дистония (ВСД), гипертоническая болезнь;
– со стороны ЖКТ: нарушение функционального состояния и эвакуационной функции желудка, кишечника (склонность к запорам, признаки хронического холецистита, желчнокаменной болезни и циррозов, панкреатита);
– снижается сократительная способность миокарда (тахикардия, приглушенность сердечных тонов);
– иногда развивается дыхательная недостаточность, обусловленная высоким стоянием диафрагмы;
– эндокринные заболевания – сахарный диабет, гипоплазия щитовидной железы;
– раннее появление вторичных половых признаков у девочек, нарушение течения менструального цикла, что является следствием изменения вегето-половой и вегетосоматической функции яичников;
 – значительное снижение двигательной активности, что неблагоприятно сказывается на развитии высшей нервной деятельности.
**Что нужно делать детям с ожирением**

Всем детям (и подросткам) с ожирением и избыточной массой тела рекомендовано:
• проводить измерения роста, массы тела с расчетом ИМТ, окружности талии;
• оценивать характер распределения подкожной жировой клетчатки;
• проводить измерение артериального давления (АД) с его последующей оценкой с учетом пола, возраста и роста;
 Всем пациентам с ожирением рекомендованы биохимические исследования: липидограмма крови, активность ферментов печени (АЛТ и АСТ) в сочетании с УЗИ печени
 **Заключение**

Изменение образа жизни (диетотерапия, расширение физической активности и коррекция пищевого поведения) у детей и подростков с ожирением или избыточной массой тела, а также членов их семьи составляет
основу терапии ожирения и его профилактики. Поэтому очень важно для этого прививать детям интерес к физической культуре, обеспечивать возможность заниматься спортом, а родителям – стать ребенку примером здорового образа жизни.

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева